

⑤その他
貝類、藻類、オキアミ、しらす
は「えび・かに」が混ざる漁法で
採取しています。

月曜日				火曜日				10月1日				水曜日				10月2日				木曜日				10月3日				金曜日			
								ごはん 牛乳 豆腐ステーキの甘酢あんかけ 茎わかめの炒め煮 豆乳味噌汁								ミルクパン 牛乳 かぼちゃコロッケ キャベツとウインナーのソテー 野菜スープ								ごはん 牛乳 干草焼き 磯香和え 肉じゃが							
食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食				
								ごはん				ミルクパン		年	提供なし	ごはん				ごはん											
								牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳				牛乳							提供なし				
								豆腐ステーキの甘酢あんかけ					かぼちゃコロッケ								干草焼き					月		提供なし			
								豆腐ステーキ		月		かぼちゃコロッケ					月														
								サラダ油				大豆油																			
								たまねぎ				キャベツとウインナーのソテー															磯香和え				
								清酒				キャベツ				小松菜															
								サラダ油				ウインナー輪切り		年		にんじん															
								砂糖				とうもろこし				もやし									月						
								しょうゆ				にんじん				ツナ油漬															
								穀物酢				サラダ油				焼のり															
								でんぶ				ペロリナーノーズニク		月		卓上しょうゆ															
								茎わかめの炒め煮				白ワイン				肉じゃが															
								豚もも小間肉								豚もも小間肉															
								清酒				野菜スープ				清酒															
								茎わかめ				ミートボール		月		サラダ油															
								さつま揚げ		月		たまねぎ				じゃがいも															
								ごんにゃく				にんじん				にんじん															
								にんじん				ほうれんそう				たまねぎ															
								サラダ油				じゃがいも				しらたき															
								砂糖				コンソメ		年		さやいんげん															
								みりん				しょうゆ				三温糖															
								しょうゆ				精製塩				しょうゆ															
												こしょう				みりん															
								豆乳味噌汁																							
								鶏むね小間肉																							
								清酒																							
								サラダ油																							
								さといも																							
								豆腐		年																					
								ごぼう																							
								小松菜																							
								ねぎ																							
								白みそ																							
								赤みそ																							
								豆乳																							
								かつお節																							
								煮干し																							
																			</												

つくばすこやか給食センター—豊里

10月6日		月曜日		10月7日		火曜日		10月8日		水曜日		10月9日		木曜日		10月10日		金曜日					
きのこけんちんうどん（ソフトめん＋スープ）				麦ごはん				ごはん				コッペパン				ごはん							
牛乳				牛乳				牛乳				飲むヨーグルト（ブルーベリー）				牛乳							
ちくわの磯辺揚げ				肉みそビビンバ				鶏肉のみそ照り焼き				鮭のコーンマヨネーズ焼き				鶏肉の塩から揚げ							
ごぼうサラダ				わかめナムル				里芋の揚げ煮				かぼちゃのサラダ				ひじきの煮物							
				キムチスープ				お月見汁				クラムチャウダー				野菜いっぱいすいとん汁							
食品名			配合表	除去食		食品名			配合表	除去食		食品名			配合表	除去食		食品名			配合表	除去食	
きのこけんちんうどん				年		麦ごはん				ごはん		コッペパン		年		提供なし		ごはん					
ソフトめん						ご飯																	
鶏むね小間肉						麦				提供なし		飲むヨーグルト（ブルーベリー）		月		提供なし		牛乳				提供なし	
油揚げ				年																			
だいこん						牛乳		提供なし		鶏肉のみそ照り焼き		鮭のコーンマヨネーズ焼き						鶏肉の塩から揚げ					
にんじん										鶏もも切身		鮭切身						鶏もも切身					
ぶなしめじ						肉みそビビンバ				清酒		精製塩						ガーリックパウダー		月			
なめこ						豚ひき肉				しょうが		清酒						清酒					
わかめ						大豆ミンチ		月		しょうゆ		こしょう						精製塩					
ねぎ						清酒				砂糖		コーンクリーム		月				でんぶん					
減塩しょうゆ				月		しょうが				白みそ		マヨネーズタイプ		年				大豆油					
精製塩						にんにく				みりん		パセリフレーク											
みりん						サラダ油				里芋の揚げ煮		サラダ油						ひじきの煮物					
清酒						しょうゆ				さといも		かぼちゃのサラダ						ひじき					
かつお節						砂糖				でんぶん		かぼちゃ						にんじん					
煮干し						みりん				大豆油		きゅうり						さつま揚げ		月			
牛乳						赤みそ				こんにゃく		たまねぎ						こんにゃく					
				提供なし		コチュジャン		年		にんじん		シーザードレッシング		年				大豆					
						おろしりんご				枝豆								さやいんげん					
ちくわの磯辺揚げ										しょうが		クラムチャウダー						サラダ油					
焼きちくわ				月		わかめナムル				砂糖		スモークベーコン		月				砂糖					
青のり						きゅうり				しょうゆ		じゃがいも						しょうゆ					
小麦粉						もやし				しょうゆ		たまねぎ						清酒					
大豆油						にんじん				清酒		にんじん						みりん					
						わかめご飯の素		年		みりん		あさり水煮						野菜いっぱいすいとん汁					
ごぼうサラダ						しろいりごま				しろいりごま		白ワイン						すいとん				月	
ごぼう						キムチスープ				お月見汁		ほうれんそう						はくさい					
にんじん						鶏むね小間肉				だいこん		サラダ油						ごぼう					
きゅうり						たまねぎ				ごぼう		小麦粉						油揚げ				年	
とうもろこし						豆腐		年		小松菜		バター				除去		かぼちゃ					
ごまクリーミードレッシング				年		白菜刻みキムチ		月		豆腐		サラダ油						干ししいたけ					
						きくらげ				干ししいたけ		牛乳				除去		ねぎ					
						にら				月見ちらしかまぼこ		精製塩						しょうゆ					
						サラダ油				かつお節		こしょう						精製塩					
						中華スープストック		年		だし昆布		生クリーム				除去		清酒					
						清酒				清酒		コンソメ		年				かつお節					
						しょうゆ				しょうゆ								煮干し					
						精製塩				精製塩													
										お月見大福		月											
								</															

令和 7 年 10 月分 献立明細表

Cブロック

つくばずこやか給食センター豊里

10月13日				月曜日				10月14日				火曜日				10月15日				水曜日				10月16日				木曜日				10月17日				金曜日			
				ごはん 牛乳 ほっけのみりん焼き れんこんサラダ つくばの恵み豚汁								つくば米粉パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め カラフルサラダ かぶのコンソメスープ								ごはん のりふりかけ 牛乳 揚げしゅうまい 春雨ときくらげのサラダ 中華風コンソメスープ								バターパン 牛乳 ハッシュドポーク 野菜フリッター フルーツ杏仁											
食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食								
				ごはん				つくば米粉パン		年	提供なし	ごはん				バターパン				バターパン				年															
				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	のりふりかけ				牛乳				牛乳											提供なし								
				ほっけのみりん焼き ほっけのみりん干し サラダ油				豚肉のケチャップ炒め 豚もも小間肉 精製塩				ふりかけ		年		ハッシュドポーク 豚もも小間肉 赤ワイン				ハッシュドポーク 豚もも小間肉 赤ワイン																			
				れんこんサラダ キャベツ れんこん にんじん 小松菜 ノンエッグマヨネーズ				こしょう 赤ワイン サラダ油 たまねぎ セロリ エリンギ ケチャップ ウスターソース 砂糖				揚げしゅうまい しゅうまい 大豆油			月	じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく サラダ油				じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく サラダ油																			
				つくばの恵み豚汁 豚もも小間肉 しょうが サラダ油 だいこん 豆腐 さつまいも ひらたけ ねぎ 白みそ 赤みそ かつお節 煮干し				カラフルサラダ オリーブドツナ ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ とうもろこし たまねぎドレッシング				きゅうり もやし にんじん きくらげ チキンフレーク水煮 中華ドレッシング				年	中華風コンソメスープ スモークベーコン ごま油 たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ 豆腐 干ししいたけ コーンペースト 卵 がらスープ 中華スープストック 精製塩 こしょう でんぶん				年	野菜フリッター ほ豆とコーンのフリッター 大豆油																	
								ウイナー輪切り		年																													
								にんじん																															
								かぶ																															
								たまねぎ																															
								じゃがいも																															
								パセリフレーク																															
								オリーブオイル																															
								白ワイン																															
								コンソメ																															
								精製塩																															
								こしょう																															
								ローリエ																															

つくばすこやか給食センター豊里

10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
和風スパゲッティ 牛乳 パリッオーネ イタリアンサラダ 蒸しパン				ごはん 牛乳 ソースとんカツ しそひじき和え 鶏肉団子汁				ごはん 牛乳 にしのゆず味噌煮 ささみの昆布和え 重				黒パン 牛乳 バジルマヨチキン フライドニョッキ ミネストローネ				ごはん 牛乳 ショーロンボー オーシャンサラダ もやしスープ			
食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食
和風スパゲッティ				ごはん				ごはん				黒パン		年	提供なし	ごはん			
スパゲッティ																			
鶏もも小間肉				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし
干しいたけ																			
ぶなしめじ				ソースとんカツ				にしのゆず味噌煮		月		バジルマヨチキン				ショーロンボー		月	
たまねぎ				ローズポークトンカツ		月						鶏むね切身							
にんじん				大豆油				ささみの昆布和え				白ワイン							
サラダ油				中濃ソース		年		もやし				精製塩				オーシャンサラダ			
白ワイン				ウスターソース		年		小松菜				あらびきこしょう				中華くらげ		年	
コンソメ		年		みりん				チキンフレーク水煮		年		にんにく				きゅうり			
にんにくしょうゆシーズニング		月						塩昆布		年		バジルソース		月		キャベツ			
精製塩				しそひじき和え				重				マヨネーズタイプ		年		とうもろこし			
こしょう				ほうれんそう												オーシャンキング		月	
ブチドリップ		年		キャベツ				にんじん				フライドニョッキ							
				にんじん				こんにゃく				ニョッキ		月		もやしスープ			
牛乳			提供なし	しそひじき		年		ごぼう				大豆油				豆腐		年	
								さといも				精製塩				鶏もも小間肉			
パリッオーネ				鶏肉団子汁				だいこん				こしょう				清酒			
パリッオーネ		月		鶏だんご		月		山菜ミックス		月		パセリフレーク				たまねぎ			
大豆油				ミニ絹厚揚げ		年		こうや豆腐								もやし			
				だいこん				きくらげ				ミネストローネ				きくらげ			
イタリアンサラダ				さといも				帆立水煮				ウインナー輪切り		年		チンゲンサイ			
ブロッコリー				干しいたけ				たけのこ				たまねぎ				しょうが			
カリフラワー				ねぎ				さつま揚げ		月		にんじん				しょうゆ			
赤パブリカ				精製塩				しょうが				キャベツ				精製塩			
オリーブドツナ		月		しょうゆ				しょうゆ				星型きびパスタ		月		こしょう			
イタリアンドレッシング		年		清酒				みりん				ダイストマト缶				がらスープ		年	
				かつお節				精製塩				トマトソース煮極タイプ		月		ごま油			
蒸しパン		月	提供なし	だし昆布								砂糖				でんぶん			
												コンソメ		年					
												精製塩							
												こしょう							

令和 7 年 10 月分 献立明細表

Cブロック

つくばすこやか給食センター豊里

10月27日 月曜日				10月28日 火曜日				10月29日 水曜日				10月30日 木曜日				10月31日 金曜日			
麦ごはん 牛乳 味噌田楽 たくあん和え 兵助の肉豆腐				ごはん 牛乳 さばの塩焼き りっちゃんサラダ さつまいも汁				胚芽ロールパン 牛乳 スパイシーチキン ツナ豆サラダ にんじんとかぼちゃのスープ				ごはん 牛乳 夜のハンバーグ 海藻サラダ 味噌にんにくちゃんこ				ごはん ぶどうジュース つくば市なかよしカレー フライドポテト 花野菜サラダ みかんゼリー			
食品名	配合表	除去食		食品名	配合表	除去食		食品名	配合表	除去食		食品名	配合表	除去食		食品名	配合表	除去食	
麦ごはん				ごはん				胚芽ロールパン	月	提供なし		ごはん				ごはん			
ご飯																			
麦				牛乳		提供なし		牛乳		提供なし		牛乳		提供なし		ぶどうジュース			
																ぶどうジュース	月		
牛乳		提供なし		さばの塩焼き				スパイシーチキン				夜のハンバーグ				つくば市なかよしカレー			
味噌田楽				まさば文化干し	月			鶏むね切身				とうふハンバーグ	月						
こんにゃく				サラダ油				ベヘンチーノシーズニング	月			バター		除去		かぼちゃ			
赤みそ				りっちゃんサラダ				清酒				ケチャップ	年			れんこん			
砂糖				キャベツ				でんぶ				ウスターソース	年			たまねぎ			
清酒				にんじん				コーンスターチ				砂糖				にんじん			
でんぶ				きゅうり				精製塩				じょうゆ				ほうれんそう			
				とうもろこし				大豆油								ぶなしめじ			
たくあん和え				ロースハム	月			海藻サラダ				海藻サラダ				にんにく			
たくあん	年			昆布				ツナ豆サラダ				海藻ミックス	年			しょうが			
もやし				かつお節糸削り				オリーブドツナ	月			もやし				白いんげん豆ペースト			
きゅうり				和風ドレッシング	年			大豆				きゅうり				アレルギーフリーカレーフレーク	年		
かつお節糸削り								枝豆				ツナ油漬	月			まろやかカレールウ	年		
				さつまいも汁				じゃがいも				塩ドレッシング	年			カレー粉	月		
兵助の肉豆腐				ミニ絹厚揚げ	年			たまねぎ	年			味噌にんにくちゃんこ				サラダ油			
豚ひき肉				さつまいも				オウゴンアイランドドレッシング											
大豆ミンチ	月			だいこん								鶏だんご		月		フライドポテト			
しょうが				小松菜				にんじんとかぼちゃのスープ				はくさい				フライドポテト	月		
しらたき				ねぎ				たまねぎ				にんじん				大豆油			
焼き豆腐	月			白みそ				かぼちゃ				だいこん				精製塩			
にんじん				赤みそ				にんじん				ねぎ							
はくさい				煮干し				にんじんペースト				えのきたけ				花野菜サラダ			
にら				かつお節				かぼちゃペースト				ほうれんそう				カリフラワー			
干ししいたけ								サラダ油				精製塩				ブロッコリー			
ねぎ								シチューの素	年			清酒				きゅうり			
サラダ油								豆乳				にんにくしょうゆシーズニング	月			にんじん			
砂糖								コンソメ	年							とうもろこし			
にんにくしょうゆシーズニング	月							ローリエ				赤みそ				クリーミーフレンチドレッシング	月		
しょうゆ								精製塩				かつお・まぐろ節だし							
みりん								こしょう				煮干し				みかんゼリー			
清酒								パセリフレーク								国産みかんゼリー	月		