

献立明細表

Aブロック

つくばすこやか給食センター豊里

献立明細表について

①配合表の欄に「月」がある

食品
添付されている「食品配合表」に使用している材料が詳しく書かれていますので、ご確認ください。

②配合表の欄に「年」がある

食品
年度の始めに配布した「年間使用食品配合表」に、使用している材料が詳しく書かれていますので、ご確認ください。
また、使用する頻度の多い「しょうゆ・みそ・油・ごま油・オリーブ油」に関しては「年」を付けませんので、ご確認の際は年間使用食品配合表をご覧ください。

③除去食の欄に「除去」とある

食品
該当の食品を除去し、調理したものを専用容器に入れて提供します。

④除去食の欄に「提供なし」と

ある食品
該当の食品は提供はありません。

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

11月3日				11月4日				11月5日				11月6日				11月7日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
				ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 大根の和え物 小松菜のみそ汁				つくば米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 ポークビーンズ カリフラワーのサラダ きのこたっぷりスープ				麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ ワントンスープ				ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 小松菜の胡麻和え つくばの恵み豚汁			
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	食品名		配合表	除去食
				ごはん				つくば米粉パン		年	提供なし	麦ごはん				ごはん			
				ひじきふりかけ		月		ブルーベリージャム		月	提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし
				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	肉団子の甘酢あん		月		鶏肉のから揚げ			
				ししゃもの南蛮漬け				ポークビーンズ				春雨サラダ				鶏もも切身			
				ししゃも唐揚げ		月		大豆				緑豆春雨				しょうが			
				大豆油				豚ひき肉				ポークハム		月		にんにく			
				たまねぎ				茨城県産大豆のミンチ		月		とうもろこし				清酒			
				ピーマン				たまねぎ				きくらげ				しょうゆ			
				しょうゆ				じゃがいも				中華ドレッシング		年		大豆油			
				穀物酢				にんじん				ワントンスープ				小松菜の胡麻和え			
				砂糖				にんにく				ウエーブワントン		月		小松菜			
				一味唐辛子				サラダ油				豚もも小間肉				にんじん			
				大根の和え物				ケチャップ		年		ごま油				もやし			
				だいこん				トマトピューレ		年		ねぎ				白すりごま			
				にんじん				ウスターソース				にんじん				ごま和えの素		年	
				さやいんげん				赤ワイン				しょうが							
				ちくわスライス		年		砂糖				わかめ				つくばの恵み豚汁			
				塩ドレッシング		年		精製塩				たけのこ				豚もも小間肉			
								こしょう				しょうゆ				しょうが			
				小松菜のみそ汁				コンソメ		年		中華スープストック		年		サラダ油			
				ミニ絹厚揚げ		年		カリフラワーのサラダ				精製塩				ごぼう			
				小松菜				カリフラワー				こしょう				じゃがいも			
				ねぎ				キャベツ								にんじん			
				えのきたけ				にんじん								はくさい			
				白みそ				とうもろこし		年						ねぎ			
				赤みそ				コールスロードレッシング								ぶなしめじ			
				煮干し												ミニ絹厚揚げ		年	
				かつおだし				きのこたっぷりスープ								こんにゃく			
								鶏むね小間肉								白みそ			
								たまねぎ								赤みそ			
								ぶなしめじ								かつおだし			
								エリンギ								煮干し			
								干しいたけ											
								ブロッコリー											
								ハート型米粉マカロニ		年									
								精製塩											
								こしょう											
								コンソメ		年									
								オリーブオイル											

つくばすこやか給食センター豊里

11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
肉みそごまうどん （ソフトめん+スープ） 牛乳 木の葉かまぼこの天ぷら おかか和え				キャロットピラフ 野菜ジュース ハッシュドポテト くらげサラダ トマトスープ 洋なしのコンポート				黒パン 牛乳 鯨の香草パン粉焼き ブロッコリーのサラダ 豆乳ポタージュ								ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ナムル トック			
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
肉みそごまうどん				キャロットピラフ				黒パン		年	提供なし					ごはん			
ソフトめん		年	・	ご飯															
豚ひき肉				キャロットピラフの素		月		牛乳			提供なし					牛乳			提供なし
サラダ油																			
清酒				野菜ジュース		月	提供なし	鯨の香草パン粉焼き								豚キムチ炒め			
にんじん								あじ								豚もも小間肉			
もやし				ハッシュドポテト				香草パン粉ミックス		月						ミニ絹厚揚げ		年	
にら				ハッシュドポテト		月		パン粉		月						白菜キムチ		月	
ねぎ				大豆油				米粉								はくさい			
とうもろこし								ノンエッグマヨネーズ		年						ねぎ			
しょうが				くらげサラダ				サラダ油								しょうが			
にんにく				もやし												しょうゆ			
白すりごま				きゅうり				ブロッコリーのサラダ											
ねりごま				にんじん				ブロッコリー											
ごま油				中華くらげ		年		ダイスブロッコリー								ナムル			
赤みそ								にんじん								ほうれんそう			
しょうゆ				トマトスープ				チキンフレーク水煮		年						もやし			
豆腐醬		年		キャベツ				サウザンアイランドドレッシング		年						にんじん			
がらすープ		年		たまねぎ												韓国ナムルドレッシング		年	
				ほうれんそう				豆乳ポタージュ											
牛乳			提供なし	じゃがいも				ウインナー輪切り		年						トック			
				星型米粉マカロニ		年		たまねぎ								鶏むね小間肉			
木の葉かまぼこの天ぷら				にんにく				さつまいも								ミニトック		月	
白木の葉揚げ		月		サラダ油				とうもろこし								たまねぎ			
小麦粉				ダイストマト缶				コーンペースト								チンゲンサイ			
大豆油				ケチャップ		年		枝豆								たけのこ			
				スープストック		年		サラダ油								きくらげ			
おかか和え				精製塩				シチューの素		年						しょうが			
こんにやく				こしょう				豆乳								しょうゆ			
キャベツ								コンソメ		年						中華スープストック		年	
きゅうり				洋なしのコンポート		月		精製塩								精製塩			
味付けおかか		月						こしょう								こしょう			
								ローリエ								ごま油			

令和 7 年 11 月分 献立明細表

Aブロック

つくばすこやか給食センター豊里

11月17日 月曜日				11月18日 火曜日				11月19日 水曜日				11月20日 木曜日				11月21日 金曜日			
ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 福神漬のポテトサラダ 根菜のチキンカレー				麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 なめ茸和え 沢煮椀				コッペパン 牛乳 チキンカツ ごぼうとツナのサラダ マカロニスープ				ごはん 牛乳 いばらきガバオ カラフルサラダ 春雨スープ				あんかけしょうゆラーメン (ソフト中華めん+スープ) 牛乳 揚げぎょうざ ゼリー和え			
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				麦ごはん				コッペパン	年	提供なし		ごはん				あんかけしょうゆラーメン			
牛乳		提供なし		牛乳		提供なし		牛乳		提供なし		牛乳		提供なし		ソフト中華めん	年		
豆腐ナゲット				さばのみそ煮	月			チキンカツ				いばらきガバオ				豚もも小間肉			
とうふナゲット	月			なめ茸和え				チキンカツ	月			豚ひき肉				キャベツ			
大豆油				小松菜				大豆油				茨城県産大豆のミンチ	月			かぼちゃ			
福神漬のポテトサラダ				にんじん				中濃ソース	年			サラダ油				にんじん			
じゃがいも				もやし				ウスターソース	年			にんにく				きくらげ			
にんじん				なめ茸	月			ごぼうとツナのサラダ				しょうが				にら			
福神漬	年							ごぼう				清酒				醤油ラーメンスープの素	年		
青のり				沢煮椀				にんじん				さつまいも				サラダ油			
ノンエッグマヨネーズ	年			いも団子	月			ブロccoli				大豆油				がらスープ	年		
根菜のチキンカレー				豚もも小間肉				ツナ油漬	月			たまねぎ				こしょう			
鶏むね小間肉				だいこん				ごまクリーミードレッシング	年			にんじん				しょうゆ			
にんじん				にんじん				マカロニスープ				れんこん	月			精製塩			
たまねぎ				ごぼう				スモークベーコン	月			ガバオライスの素				砂糖		提供なし	
だいこん				たけのこ				サラダ油				オイスターソース	年			牛乳			
ごぼう				こんなやく				たまねぎ				しょうゆ				揚げぎょうざ			
にんにく				茨城県産大豆の油揚げ	月			にんじん				精製塩				餃子	月		
しょうが				ねぎ				じゃがいも				一味唐辛子				大豆油			
サラダ油				サラダ油				とうもろこし				カラフルサラダ				ゼリー和え			
アレルギーフリーカレーフレーク	年			しょうゆ				ハート型米粉マカロニ	年			キャベツ				パインアップル			
まるやかカレーパウダー	年			精製塩				コンソメ	年			きゅうり				アレルギーフリーゼリーマスカット	月		
カレー粉	年			清酒				精製塩				赤パプリカ				ナタデココ	月		
ケチャップ	年			煮干し				こしょう				とうもろこし							
中濃ソース	年			かつおだし・まぐろだし				しょうゆ				フレンチ白ドレッシング	月						
こしょう																			
												春雨スープ							
												鶏むね小間肉							
												たまねぎ							
												にんじん							
												緑豆春雨							
												にら							
												きくらげ							
												中華スープストック	年						
												しょうゆ							
												精製塩							
												こしょう							
												ごま油							

令和 7 年 11 月分 献立明細表

Aブロック

つくばすこやか給食センター豊里

11月24日 月曜日				11月25日 火曜日				11月26日 水曜日				11月27日 木曜日				11月28日 金曜日			
				ごはん 牛乳 ハンバーグ福来みかんおろしソース れんこんのサラダ 鶏ごぼう汁 さつまいもプリン				ユメシホウ人参パン 牛乳 ポークジンジャー 水菜のサラダ つくば市産野菜のミルクスープ				ごはん 牛乳 白身魚のおおさフライ ハムとキャベツのサラダ さつまいものみそ汁				ごはん 納豆 牛乳 県産卵のオムレツ和風そぼろあんかけ ヤーコンのピリ辛炒め なめこの味噌汁			
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	食品名		配合表	除去食
				ごはん				ユメシホウ人参パン		月	提供なし	ごはん				ごはん			
				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	納豆		月	
				ハンバーグ福来みかんおろしソース				ポークジンジャー				白身魚のおおさフライ				牛乳			提供なし
				ハンバーグ		月		豚肩ロース				おおさフライ		月					
				だいこん				たまねぎ				大豆油				県産卵のオムレツ和風そぼろあんかけ			
				たまねぎ				しょうが				中濃ソース		年		ブレンオムレツ		月	提供なし
				しょうゆ				サラダ油				ウスターソース		年		とりひき肉			提供なし
				みりん				白ワイン								清酒			提供なし
				サラダ油				しょうゆ				ハムとキャベツのサラダ				サラダ油			提供なし
				ふくれみかん 陳皮				みりん				キャベツ				しょうゆ			提供なし
								砂糖				れんこん				みりん			提供なし
				れんこんのサラダ				水菜のサラダ				ポークハム		月		砂糖			提供なし
				れんこん				水菜				小松菜		年		でんぶん			提供なし
				魚肉ソーセージ		月		もやし				和風ドレッシング				かつお・まぐろ節だし			提供なし
				小松菜				にんじん											
				キャベツ				キャベツ				さつまいものみそ汁				ヤーコンのピリ辛炒め			
				たまねぎドレッシング		年		青じそドレッシング		年		さつまいも				小松菜			
				鶏ごぼう汁				つくば市産野菜のミルクスープ				にんじん				にんじん			
				鶏もも小間肉								たまねぎ				しらたき			
				ごぼう				豚もも小間肉				茨城県産大豆の油揚げ		月		ヤーコン			
				さといも				ねぎ				ほうれん草				サラダ油			
				はくさい				ぶなしめじ				白みそ				しょうゆ			
				にんじん				はくさい				赤みそ				砂糖			
				ほうれんそう				にんじん				煮干し				清酒			
				ねぎ				小松菜				かつおだし				七味唐辛子		年	
				茨城県産大豆の油揚げ		月		サラダ油								なめこの味噌汁			
				白みそ				シチューの素		年						だいこん			
				赤みそ				バター			除去					にんじん			
				かつおだし				豆乳			除去					ねぎ			
				煮干し				牛乳								なめこ			
								精製塩								ミニ絹厚揚げ		年	
				さつまいもプリン		月		こしょう								かつおだし			
								コンソメ		年						煮干し			
																白みそ			
																赤みそ			