

献立明細表

つくばすこやか給食センター豊里

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

[illegible]

令和 7 年 11 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

11月10日 月曜日				11月11日 火曜日				11月12日 水曜日				11月13日 木曜日				11月14日 金曜日			
ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ナムル トック				黒パン 牛乳 鰯の香草パン粉焼き ブロッコリーのサラダ 豆乳ポタージュ				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				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				黒パン	年	提供なし		キャロットピラフ								ごはん			
牛乳		提供なし		牛乳		提供なし		ご飯								牛乳		提供なし	
豚キムチ炒め				鰯の香草パン粉焼き				野菜ジュース		月	提供なし					鶏肉のから揚げ			
豚もも小間肉				あじ												鶏もも切身			
ミニ絹厚揚げ	年			香草パン粉ミックス	月			ハッシュドポテト								しょうが			
白菜キムチ	月			パン粉	月			ハッシュドポテト		月						にんにく			
はくさい				米粉				大豆油								清酒			
ねぎ				ノンエッグマヨネーズ	年											しょうゆ			
しょうが				サラダ油				くらげサラダ								でんぶん			
サラダ油								もやし								大豆油			
しょうゆ				ブロッコリーのサラダ				きゅうり											
ナムル				ブロッコリー				にんじん								小松菜の胡麻和え			
ほうれんそう				ダイスブロッコリー				中華くらげ	年							小松菜			
もやし				チキンフレーク水煮	年			トマトスープ								にんじん			
にんじん				サクザンアイランドドレッシング	年			キャベツ								もやし			
韓国ナムルドレッシング	年							たまねぎ								白すりごま			
トック				豆乳ポタージュ				ほうれんそう								ごま和えの素	年		
鶏むね小間肉				ウインナー輪切り	年			じゃがいも								つくばの恵み豚汁			
ミニトック	月			たまねぎ				星型米粉マカロニ	年							豚もも小間肉			
たまねぎ				さつまいも				にんにく								しょうが			
チンゲンサイ				とうもろこし				サラダ油								サラダ油			
たけのこ				コーンペースト				ダイストマト缶								ごぼう			
きくらげ				枝豆				ケチャップ	年							じゃがいも			
しょうが				サラダ油				スープストック	年							にんじん			
しょうゆ				シチューの素	年			精製塩								はくさい			
中華スープストック	年			豆乳				こしょう								ねぎ			
精製塩				コンソメ	年											ぶなしめじ			
こしょう				精製塩				洋なしのコンポート	月							ミニ絹厚揚げ	年		
ごま油				こしょう												こんにゃく			
				ローリエ												白みそ			
																赤みそ			
																かつおだし			
																煮干し			

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 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								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								麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 なめ茸和え 沢煮椀								ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 福神漬けのポテトサラダ 根菜のチキンカレー							
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	食品名			配合表	除去食										
ごはん					コッペパン			年	提供なし	ごはん					麦ごはん					ごはん					ごはん														
納豆			月		牛乳				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										
牛乳				提供なし	チキンカツ					いばらきガバオ					さばのみそ煮			月		豆腐ナゲット					とうふナゲット			月											
県産卵のオムレツ和風そぼろあんかけ					チキンカツ			月		豚ひき肉					なめ茸和え					大豆油					大豆油														
ブレンオムレツ			月	提供なし	中濃ソース			年		サラダ油			月		小松菜					にんにく					福神漬けのポテトサラダ														
とりひき肉				提供なし	ウスターソース			年		にんにく					にんじん					しょうが					じゃがいも														
清酒				提供なし	ごぼうとツナのサラダ					清酒					たまねぎ					大豆油					にんじん														
サラダ油				提供なし	ごぼう					さつまいも					大さじ					たまねぎ					福神漬け			年											
しょうゆ				提供なし	にんじん					大さじ					にんじん					れんこん					青のり														
みりん				提供なし	ブロッコリー					れんこん					ガバオライスの素			月		砂糖					鶏むね小間肉														
砂糖				提供なし	ツナ油漬			月		オイスターソース			年		しょうゆ					精製塩					にんじん														
でんぶん				提供なし	ごまクリーミードレッシング			年		しょうゆ					精製塩					一味唐辛子					だいこん														
かつお・まぐろ節だし				提供なし						カラフルサラダ					キャベツ					きゅうり					しょうゆ														
ヤーコンのピリ辛炒め					マカロニスープ					赤パプリカ					とうもろこし			月		フレンチ白ドレッシング			月		かつお節だし・まぐろ節だし														
小松菜					スモークベーコン			月		春雨スープ					鶏むね小間肉					たまねぎ					にんじん														
にんじん					サラダ油					たまねぎ					にんじん					緑豆春雨					にら														
しらたき					にんじん					きくらげ					中華スープストック			年		しょうゆ					精製塩														
ヤーコン					じゃがいも					しょうゆ					こしょう					ごま油					ごま油														
サラダ油					とうもろこし																																		
しょうゆ					ハート型米粉マカロニ			年																															
砂糖					コンソメ			年																															
清酒					精製塩																																		
七味唐辛子			年		こしょう																																		
なめこの味噌汁					しょうゆ																																		
だいこん																																							
にんじん																																							
ねぎ																																							
なめこ																																							
ミニ絹厚揚げ			年																																				
かつおだし																																							
煮干し																																							
白みそ																																							
赤みそ																																							

つくばすこやか給食センター豊里

11月24日				11月25日				11月26日				11月27日				11月28日			
月曜				火曜				水曜				木曜				金曜			
				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				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				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				ユメシホウ入参パン 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			
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				あんかけしょうゆラーメン				ごはん				ユメシホウ入参パン		月	提供なし
				牛乳			提供なし	ソフト中華めん		年		牛乳			提供なし	牛乳			提供なし
				白身魚のおおさフライ				豚もも小間肉				ハンバーグ福来みかんおろしソース				ポークジンジャー			
				おおさフライ		月		キャベツ				ハンバーグ		月		豚肩ロース			
				大豆油				かぼちゃ				だいこん				たまねぎ			
				中濃ソース		年		にんじん				たまねぎ				しょうが			
				ウスターソース		年		きくらげ				しょうゆ				サラダ油			
								にら				みりん				白ワイン			
				ハムとキャベツのサラダ				サラダ油				ふくれみかん 陳皮				しょうゆ			
				キャベツ				がらすープ		年						みりん			
				れんこん				こしょう				れんこんのサラダ				砂糖			
				ポークハム		月		しょうゆ				れんこん				水菜のサラダ			
				小松菜				精製塩				魚肉ソーセージ		月		水菜			
				和風ドレッシング		年		でんぶん				小松菜				もやし			
				さつまいものみそ汁				一味唐辛子				キャベツ				にんじん			
				さつまいも				牛乳			提供なし	たまねぎドレッシング		年		キャベツ			
				にんじん				揚げぎょうざ				鶏ごぼう汁				青じそドレッシング		年	
				たまねぎ				餃子		月		鶏もも小間肉				つくば市産野菜のミルクスープ			
				茨城県産大豆の油揚げ		月		大豆油				ごぼう				豚もも小間肉			
				ほうれん草								さといも				ねぎ			
				白みそ				ゼリー和え				はくさい				ぶなしめじ			
				赤みそ				パインアップル				にんじん				はくさい			
				煮干し				アレシタイスゼリーマスカット		月		ほうれんそう				にんじん			
				かつおだし				ナタデココ		月		ねぎ				小松菜			
												茨城県産大豆の油揚げ		月		サラダ油			
												白みそ				シチューの素		年	
												赤みそ				バター			除去
												かつおだし				豆乳			
												煮干し				牛乳			除去
												さつまいもプリン		月		精製塩			
																こしょう			
																コンソメ		年	