

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

12月1日				12月2日				12月3日				12月4日				12月5日				12月6日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日							
コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 青のりポテトビーンズ コーンポタージュ				ごはん 牛乳 棒餃子 ナムル 麻婆豆腐				ごはん 牛乳 ぶりメンチカツ きんぴらごぼう つくば市野菜のスープ				ごはん 牛乳 ポークカレー 豆腐ナゲット 福神漬け和え				焼きそば 牛乳 野菜フリッター チキンサラダ 蒸しパン							
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				
コッペパン				ごはん				ごはん				ごはん				焼きそば							
小管コッペパン		月	提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	蒸し中華めん		年					
キャラメルクリーム		月	提供なし	棒餃子		月		ぶりメンチカツ				ポークカレー				豚もも小間肉							
牛乳			提供なし	ナムル				ぶりメンチカツ		月		豚もも小間肉				にんじん							
鶏肉のマーマレード焼き				小松菜				大豆油				にんじん				たまねぎ							
鶏もも切身				にんじん				きんぴらごぼう				たまねぎ				サラダ油							
精製塩				もやし				鶏ももひき肉				じゃがいも				焼きそばソース		年					
清酒				きくらげ				県産大豆ミンチ		月		にんにく				オイスターソース		年					
砂糖				韓国ナムルドレッシング		年		ごぼう				しょうが				牛乳			提供なし				
しょうゆ								にんじん				アレルゲンフリーカレーフレーク		年		野菜フリッター		月					
マーマレード		月		麻婆豆腐				枝豆				まろやかカレーうどん		年									
青のりポテトビーンズ				豆腐		年		サラダ油				カレー粉		年		チキンサラダ							
じゃがいも				豚ひき肉		月		砂糖				ケチャップ		年		ブロックリー							
大豆				県産大豆ミンチ				しょうゆ				中濃ソース		年		カリフラワー							
米粉				しょうが				みりん								にんじん							
精製塩				にんにく				ごま油				豆腐ナゲット				チキンフレーク水煮		年					
青のり				にんじん				しろいりごま				とうふナゲット		月		青じそドレッシング		年					
大豆油				たけのこ				七味唐辛子		年		大豆油				蒸しパン		月	提供なし				
コーンポタージュ				ねぎ				つくば市野菜のスープ				福神漬け和え											
たまねぎ				にら				豚もも小間肉				・福神漬け		年									
にんじん				干ししいたけ				豆腐		年		もやし											
コーンペースト				サラダ油				はくさい				にんじん											
とうもろこし				清酒				だいこん				小松菜											
ポタージュベースコーン		月	除去	テンメンジャン		年		にんじん															
サラダ油				豆板醤		年		小松菜															
牛乳			除去	砂糖				しょうが															
精製塩				しょうゆ				中華スープストック		年													
ごしょう				赤みそ				精製塩															
バセリフレーク				オイスターソース		年		ごしょう															
シチューの素		年		でんぶん				ごしょう															
				ごま油				でんぶん															
								塩麴		月													

令和 7 年度 12 月分 献立明細表

日ブロック

つくばすこやか給食センター豊里

12月8日 月曜日				12月9日 火曜日				12月10日 水曜日				12月11日 木曜日				12月12日 金曜日			
タンメン (ソフト中華めん+スープ)				バターパン				ごはん				ごはん				ごはん			
牛乳				牛乳				牛乳				のむヨーグルト (いちご)				牛乳			
こんにゃくサラダ				ハンバーグのボムソース				鶏肉の甘辛たれ				魚の香草パン粉焼き				タッカルビ			
ドーナツ				かぼちゃのホットサラダ				中華サラダ				にんじんのサラダ				いかと野菜のチヂミ			
				卵のコンソメスープ				道産子汁				オーガニック野菜のミルクスープ				わかめスープ			
				チーズ															
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
タンメン				バターパン		年	提供なし	ごはん				ごはん				ごはん			
ソフト中華めん		年																	
豚もも小間肉				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	のむヨーグルト (いちご)		月	提供なし	牛乳			提供なし
サラダ油																			
たまねぎ				ハンバーグのボムソース				鶏肉の甘辛たれ				魚の香草パン粉焼き				タッカルビ			
にんじん				ハンバーグ		月		鶏もも切身				ます切身				鶏もも小間肉			
もやし				たまねぎ				清酒				にんにくしょうゆシーズニング		月		キャベツ			
きくらげ				サラダ油				しょうが				米粉				たまねぎ			
ねぎ				おろしりんご				精製塩				ノンエッグマヨネーズ		年		にんじん			
しょうが				にんにく				こしょう				パン粉		月		さつまいも			
にんにく				しょうが				でんぶん				パセリフレーク				大豆油			
中華スープストック		年		しょうゆ				大豆油				精製塩				にんにく			
塩ラーメンスープの素		年		みりん				砂糖								コチュジャン		年	
精製塩				砂糖				しょうゆ				にんじんのサラダ				しょうゆ			
がらスープ		年		精製塩				穀物酢				マカロニ				砂糖			
												有機栽培 にんじん				みりん			
牛乳			提供なし	かぼちゃのホットサラダ				中華サラダ				有機栽培 水菜				サラダ油			
				鶏ももこま肉				緑豆春雨				有機栽培 大根							
こんにゃくサラダ				サラダ油				もやし				ポークハム		月		いかと野菜のチヂミ			
だいこん				かぼちゃ				にんじん				イタリアンドレッシング		年		国産野菜のいかチヂミ		月	
青さ入りこんにゃく				ブロッコリー				きくらげ								大豆油			
にんじん				ミックスビーンズ		年		中華ドレッシング		年		オーガニック野菜のミルクスープ							
かつお節 (糸削り)				黒酢たまねぎドレッシング		月						オーガニックチキン				わかめスープ			
卓上しょうゆ								道産子汁				有機栽培 小松菜				豚もも小間肉			
				卵のコンソメスープ				豚もも小間肉				有機栽培 にんじん				わかめ			
ドーナツ				卵			除去	サラダ油				じゃがいも				きくらげ			
ミルクドーナツ		月	提供なし	にんじん				じゃがいも				有機栽培 かぶ				にんじん			
大豆油			提供なし	たまねぎ				わかめ				有機栽培 ねぎ				ねぎ			
				ほうれんそう				とうもろこし				シチューの素		年		ミニトック		月	
				サラダ油				たまねぎ				コンソメ		年		豆腐		年	
				コンソメ		年		にんじん				豆乳				中華スープストック		年	
				にんにく				みそラーメンスープの素		年		牛乳			除去	精製塩			
				精製塩								精製塩				こしょう			
				こしょう								こしょう				ごま油			
				でんぶん								バター			除去				
												サラダ油							
				チーズ															
				型抜きチーズ			提供なし												

2

献立明細表

Ｂブロック

つくばすこやか給食センター豊里

12月15日				12月16日				12月17日				12月18日				12月19日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう 豚肉の高菜炒め なめこの中華スープ				ごはん 牛乳 白身魚のチリソース みかんゼリー和え 鶏団子とはくさいのスープ				ごはん 牛乳 鶏つくねのねぎソース 塩昆布和え 根菜の煮物				つくば米粉パン 牛乳 ハッシュドボーク キッシュ 海藻サラダ				ごはん 牛乳 さばの柚子胡椒みそ焼き 胡麻和え 七運汁			
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
麦ごはん				ごはん				ごはん				つくば米粉パン		年	提供なし	ごはん			
ご飯																			
麦				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし
			提供なし																
牛乳				白身魚のチリソース				鶏つくねのねぎソース				ハッシュドボーク				さばの柚子胡椒みそ焼き			
				たら切身霰粉付き		月		鶏つくね		月		豚もも小間肉				さば切身			
にらまんじゅう		月		大豆油				ねぎ				じゃがいも				赤みそ			
				たまねぎ				中華スープストック		年		たまねぎ				砂糖			
豚肉の高菜炒め				しょうが				砂糖				にんじん				みりん			
豚もも小間肉				にんにく				でんぶ				ぶなしめじ				しょうゆ			
サラダ油				ごま油				精製塩				にんにく				ゆずこしょう		月	
ミニ絹厚揚げ		年		豆板醤		年		こしょう				サラダ油							
きくらげ				ケチャップ		年		ごま油				ハヤシブレイク		年		胡麻和え			
もやし				砂糖				にんにく				ケチャップ		年		もやし			
にんじん				穀物酢								中濃ソース		年		にんじん			
たけのこ				しょうゆ				塩昆布和え								小松菜			
からし高菜		月						もやし				キッシュ		月	提供なし	油揚げ		年	
中華スープストック		年		みかんゼリー和え				にんじん								ごま和えの素		年	
しょうゆ				ブロックゼリー（クール）		月		とうもろこし				海藻サラダ				白すりごま			
精製塩				みかんダイスゼリー		月		小松菜				海藻ミックス		年					
こしょう				やわらか豆乳デザート		月		塩昆布		年		キャベツ				七運汁			
ごま油				パインアップル				根菜の煮物				だいこん				かぼちゃ			
								豚もも小間肉				とうもろこし				れんこん			
なめこの中華スープ				鶏団子とはくさいのスープ				キャロットミニがんと		月		にんじん				すいとん		月	
はくさい				肉団子		月		にんじん				ごぼう				干ししいたけ			
ねぎ				はくさい				ごぼう				こんにやく				こんにやく			
わかめ				にんじん				こんにやく				たけのこ				だいこん			
なめこ				ねぎ				れんこん				砂糖				しょうゆ			
星型スライスなると		月		緑豆春雨				砂糖				清酒				精製塩			
オイスターソース		年		きくらげ				しょうゆ				しょうゆ				煮干し			
精製塩				ごま油				みりん								かつおだし			
こしょう				精製塩				サラダ油											
中華スープストック		年		こしょう															
				中華スープストック		年													
												</							

献立明細表

日ブロック

つくばすこやか給食センター豊里

12月22日				12月23日				12月24日				12月25日				12月26日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
きつねうどん（ソフトめん＋スープ） 牛乳 大学芋 ごぼうサラダ				ダイスチーズパン 牛乳 クリスピーチキン カラフルサラダ ミネストローネ 米粉のクリスマスチョコケーキ				麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め じゃがいもとれんこんのサラダ 冬のあったか汁											
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
きつねうどん				ダイスチーズパン		年	提供なし	麦ごはん											
ソフトめん		年						ご飯											
豚もも小間肉				牛乳			提供なし	麦											
サラダ油																			
油揚げ		年		クリスピーチキン				牛乳			提供なし								
にんじん				鶏もも切身															
だいこん				精製塩				豚肉の生姜炒め											
ほうれんそう				しょうゆ				豚もも小間肉											
干しいたけ				こしょう				しょうゆ											
ねぎ				カレー粉		年		清酒											
しょうゆ				清酒				しょうが											
精製塩				小麦粉				サラダ油											
砂糖				コーンフレーク		月		たまねぎ											
みりん				パン粉		月		キャベツ											
清酒				大豆油				にんじん											
かつおだし								みりん											
煮干し				カラフルサラダ				砂糖											
				キャベツ				しょうが											
牛乳			提供なし	ロマネスコカリフラワー				ブチドリッパ		年									
大学芋				黄パプリカ															
さつまいも				赤パプリカ				じゃがいもとれんこんのサラダ											
大豆油				ツナ水煮		年		じゃがいも											
はちみつ				コールスロートレッシング		年		枝豆											
砂糖								にんじん											
しょうゆ				ミネストローネ				れんこん											
穀物酢				スモークベーコン		月		ポークハム		月	年								
でんぶん				たまねぎ				ノンエッグマヨネーズ											
黒いりごま				にんじん															
				じゃがいも				冬のあったか汁											
				ブロックリー				厚揚げ		年									
ごぼうサラダ				星型米粉マカロニ		年		だいこん											
ごぼう				ダイストマト缶				はくさい											
枝豆				トマトピューレ				にんじん											
にんじん				にんにく				ごぼう											
ツナ水煮		年		コンソメ		年		ねぎ											
ごまクリーミードレッシング		年		精製塩				こんにゃく											
				こしょう				サラダ油											
				オリーブオイル				白みそ											
								煮干し											
				米粉のクリスマスチョコケーキ		月		かつおだし											