

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、しらすが「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

1月5日 月曜日				1月6日 火曜日				1月7日 水曜日				1月8日 木曜日				1月9日 金曜日			
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				ごはん				ナン			
								牛乳				牛乳		提供なし		牛乳			
								松風焼き				松風焼き			月	ハッシュドポテト			
								ブロックリーの塩昆布和え				ハッシュドポテト				大豆油			月
								お雑煮				ブロックリー				野菜のサラダ			
								キャベツ				ニンジン			年	ツナ水煮			年
								にんじん				塩昆布			年	野菜			
								お雑煮				ミニトック			月	れんこん			
								白身魚のつみれ				だいこん			月	イタリアンドレッシング			年
								だいこん				にんじん				チキンカレー			
								はくさい				しょうゆ				鶏も小間肉			
								しょうゆ				みりん				にんじん			
								精製塩				ゆずこしょう			月	たまねぎ			
								かつおだし				煮干し				さつまいも			
																とうもろこし			
																しょうが			
																サラダ油			
																アレルギーフリーカレーフレーク			年
																まるやかカレーパウダー			年
																カレー粉			年

1月12日 月曜日				1月13日 火曜日				1月14日 水曜日				1月15日 木曜日				1月16日 金曜日			
ごはん 牛乳 鶏肉の豆乳にんにくソース 根菜きんぴら つみれ汁 さつまいもスティック				ごはん 牛乳 かぼちゃとさつまいものコロッケ イチゴゼリーあえ 冬野菜のクリームシチュー				ごはん 牛乳 きびなごフライ ナムル 麻婆豆腐				ペンネナポリタン 牛乳 辛味チキン 小えびのサラダ フォカッチャ(幼なし)							
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				ペンネナポリタン			
				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	ペンネマカロニ		年	
				鶏肉の豆乳にんにくソース				かぼちゃとさつまいものコロッケ		月		きびなごフライ		月		ウィンナー輪切り			
				鶏もも肉切り身				大豆油				きびなごフライ				たまねぎ			
				清酒				ケチャップ		年		大豆油				にんじん			
				マヨネーズタイプ		年		ウスターソース				ナムル				サラダ油			
				にんにく				イチゴゼリーあえ				小松菜				ダイストマト缶		年	
				砂糖				やわらか豆乳デザート		月		もやし				ケチャップ			
				白みそ				ナタデココ		月		にんじん				トマトピューレ			
				豆乳				ダイスいちごゼリー		月		しろいりごま				砂糖		年	
				根菜きんぴら				冬野菜のクリームシチュー				焼のり				中濃ソース		年	
				豚こま肉				鶏団子		月		韓国ナムルドレッシング		年		スーパーストック			
				ごぼう				さつまいも				麻婆豆腐				精製塩			
				れんこん				れんこん				豆腐		年		牛乳			提供なし
				にんじん				かぶ				豚ひき肉				辛味チキン			
				さやいんげん				にんじん				清酒				鶏もも肉切り身			
				しらたき				たまねぎ				しょうが				マヨネーズタイプ		年	
				しろいりごま				サラダ油				にんにく				豆板醤		年	
				サラダ油				ベシャメルソース		月	除去	にんじん				ケチャップ		年	
				砂糖				コンソメ		年		ねぎ				コンソメ			
				しょうゆ				牛乳			除去	きくらげ				小えびのサラダ			
				清酒				精製塩				サラダ油				ムキエビ			
				ごま油								テンメンジャン		年		キャベツ			
				つみれ汁								豆板醤		年		ブロッコリー			
				いわしのつみれ		月						砂糖				にんじん			
				清酒								しょうゆ				サクザンアイランドドレッシング		年	
				だいこん								赤みそ				フォカッチャ(幼なし)			
				にんじん								オイスターソース		年		フォカッチャ		月	提供なし
				ほうれんそう								でんぶん							
				ねぎ															
				赤みそ															
				かつおだし															
				煮干し															
				さつまいもスティック		月													

令和 7 年度 1 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

1月19日 月曜日				1月20日 火曜日				1月21日 水曜日				1月22日 木曜日				1月23日 金曜日			
ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ 豚汁				ごはん のむヨーグルト (いちご) ぶりの甘辛揚げ煮 白菜のごまあえ 厚揚げと大根の旨煮				つくば米粉パン 牛乳 いかとじゃがいものバジルソテー 鶏肉のメキシコ煮 冷凍パインアップル				麦ごはん 牛乳 ガバオ 海藻サラダ かぶと生姜のスープ				肉うどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 ココア揚げパン ブロッコリーサラダ			
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				ごはん				つくば米粉パン		年	提供なし	麦ごはん				肉うどん			
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	ご飯				ソフトめん		年	
鶏肉のから揚げ				ぶりの甘辛揚げ煮		月		いかとじゃがいものバジルソテー				麦				豚もも小間肉			
鶏もも肉切り身				白菜のごまあえ				ポイルい		月		牛乳			提供なし	ミニ絹厚揚げ		年	
しょうが				はくさい				じゃがいも				ガバオ				にんじん			
にんにく				もやし				オリーブオイル				豚ひき肉				わかめ			
清酒				にんじん				バジルソース		月		大豆ミンチ		月		しょうゆ			
しょうゆ				ごま和えの素		年		精製塩				にんにく				しょうが			
でんぶ				白すりごま				鶏肉のメキシコ煮				たまねぎ				かつおだし			
大豆油				厚揚げと大根の旨煮				鶏もも小間肉				たけのこ				煮干し			
りっちゃんサラダ				厚揚げ		年		赤ワイン				スパニッシュミックス		月		でんぶ			
ロースハム		月		だいこん				精製塩				サラダ油							
キャベツ				にんじん				サラダ油				砂糖				牛乳			提供なし
にんじん				たまねぎ				たまねぎ				ガバオライスの素		月					
きゅうり				さやいんげん				にんじん				しょうゆ				ココア揚げパン			
とうもろこし				しょうが				とうもろこし				精製塩				ミニココッパン		月	提供なし
昆布				サラダ油				スープストック		年		ブチドリップ		年		大豆油			提供なし
たまねぎドレッシング		年		砂糖				トマトピューレ								ミルメークココア		月	提供なし
豚汁				しょうゆ				チリパウダー		月		海藻サラダ							
豚もも小間肉				みりん				ケチャップ		年		ちりめんじゃこ		月		ブロッコリーサラダ			
じゃがいも				清酒				でんぶ				海藻ミックス		年		ブロッコリー			
にんじん				でんぶ				冷凍パインアップル				もやし				にんじん			
だいこん								パインコンポート		月		にんじん				とうもろこし			
たまねぎ												枝豆				和風ドレッシング		年	
こんにゃく												ごまクリーミードレッシング		年					
サラダ油																			
白みそ												かぶと生姜のスープ							
赤みそ												スモークベーコン		月					
かつおだし												かぶ							
煮干し												切干大根							
												にんじん							
												もやし							
												しょうが							
												さくらげ							
												中華スープストック		年					
												しょうゆ							
												でんぶ							
												精製塩							

つくばすこやか給食センター豊里

1月26日				月曜日				1月27日				火曜日				1月28日				水曜日				1月29日				木曜日				1月30日				金曜日			
麦ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ コンソメスープ								ごはん 牛乳 焼き肉炒め ささみと五穀のサラダ いかボールの中華スープ								ごはん 牛乳 鮭の塩麹焼き たくあんあえ さつまいもと野菜のすいとん汁 学校給食週間ゼリー								ごはん 牛乳 ポテトチーズもち 大根サラダ 肉豆腐								ふくれ塩ラーメン (ソフト中華めん+スープ) 牛乳 焼き餃子 春雨サラダ							
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										
麦ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ふくれ塩ラーメン					ふくれ塩ラーメン														
ご飯																				ソフト中華めん					ソフト中華めん			年											
麦					牛乳				提供なし	牛乳				提供なし	牛乳				提供なし	豚もも小間肉					豚もも小間肉			月											
牛乳				提供なし	焼き肉炒め					鮭の塩麹焼き					ポテトチーズもち					もやし					もやし														
ハンバーグデミグラスソース					豚もも小間肉					鮭塩麹漬			月		ほっかいどうポテトチーズもち			月	提供なし	はくさい					はくさい														
とうふハンバーグ			月		にんじん					サラダ油					大豆油				提供なし	にんじん					にんじん														
サラダ油					たまねぎ					たくあんあえ					大根サラダ					にんにく					にんにく														
たまねぎ					キャベツ					たくあん			年		だいこん					サラダ油					サラダ油														
ぶなしめじ					サラダ油					もやし					にんじん					ふくれみかん 陳皮					ふくれみかん 陳皮														
サラダ油					砂糖					小松菜					きゅうり					塩ラーメンスープの素					塩ラーメンスープの素			年											
トマトピューレ					焼肉のたれ			月		にんじん					とうもろこし					がらスープ					がらスープ			年											
デミグラスソース			年		しょうゆ					さつまいもと野菜のすいとん汁					塩ドレッシング			年		中華スープストック					中華スープストック			年											
ケチャップ			年		清酒					すいとん					肉豆腐					こしょう					こしょう														
ウスターソース			年		でんぶん					豆腐			月	年	豚もも小間肉					牛乳					牛乳				提供なし										
砂糖					ささみと五穀のサラダ					さつまいも					焼き豆腐			月		焼き餃子					焼き餃子			月											
ごぼうサラダ					チキンフレーク水煮			年		にんじん					はくさい					春雨サラダ					春雨サラダ														
ごぼう					キャベツ					はくさい					えのきたけ					緑豆春雨					緑豆春雨														
にんじん					もやし					ねぎ					しらたき					きゅうり					きゅうり														
とうもろこし					にんじん					しょうゆ					サラダ油					にんじん					にんじん														
シーザードレッシング			年		五穀入り和え物の素			年		精製塩					かつおだし					きくらげ					きくらげ														
										清酒					サラダ油					しろいりごま					しろいりごま														
コンソメスープ					いかボールの中華スープ					かつおだし					砂糖					中華スープストック					中華スープストック														
スモークベーコン			月		わかめ					煮干し					しょうゆ					中華ドレッシング					中華ドレッシング			年											
じゃがいも					イカボール			月		学校給食週間ゼリー			月		清酒																								
にんじん					にんじん																																		
たまねぎ					たまねぎ																																		
キャベツ					中華スープストック			年																															
小松菜					しょうゆ																																		
サラダ油					精製塩																																		
コンソメ			年		こしょう																																		
精製塩																																							
こしょう																																							