

つくばすこやか給食センター一豊里

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。

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	
												ごはん 牛乳 松風焼き ブロッコリーの塩昆布和え お雑煮				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				ペンネナポリタン			
												牛乳			提供なし	ペンネマカロニ		年	
												松風焼き				ウインナー輪切り			
												松風焼き		月		たまねぎ			
												サラダ油				にんじん			
																サラダ油			
												ダイストマト缶				ケチャップ		年	
												ケチャップ				トマトピューレ			
												ブロッコリーの塩昆布和え				砂糖			
												ブロッコリー				中濃ソース		年	
												キャベツ				スープストック		年	
												にんじん				精製塩			
												塩昆布		年					
												お雑煮				牛乳			提供なし
												ミニトック		月					
												白身魚のつみれ		月		辛味チキン			
												だいこん				鶏もも肉切り身			
												にんじん				マヨネーズタイプ		年	
												はくさい				豆板醤		年	
												しょうゆ				ケチャップ		年	
												みりん				コンソメ		年	
												精製塩							
												ゆずこしょう		月		小えびのサラダ			
												かつおだし				ムキエビ			
												煮干し				キャベツ			
																ブロッコリー			
																にんじん			
																ワゴンフライランドロッシング		年	
																フォカッチャ（幼なし）			
																フォカッチャ		月	提供なし

令和 7 年度 1 月分 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

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			
				コッペパン 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 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 きびなごフライ ナムル 麻婆豆腐				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
				コッペパン		年	提供なし	ごはん				ごはん				肉うどん			
				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	ソフトめん		年	
				かぼちゃとさつまいものコロッケ		月		鶏肉の豆乳にんにくソース				きびなごフライ		月		豚もも小間肉			
				大豆油				鶏もも肉切り身				きびなごフライ				ミニ絹厚揚げ		年	
				ケチャップ		年		清酒				大豆油				にんじん			
				ウスターソース				マヨネーズタイプ		年		ナムル				わかめ			
				イチゴゼリーあえ				にんにく				小松菜				なめこ			
				やわらか豆乳デザート		月		砂糖				もやし				しょうゆ			
				ナタデココ		月		白みそ				にんじん				精製塩			
				ダイスいちごゼリー		月		豆乳				しろいりごま				みりん			
				冬野菜のクリームシチュー				根菜きんぴら				焼のり				清酒			
				鶏団子		月		豚こま肉				韓国ナムルドレッシング		年		かつおだし			
				さつまいも				ごぼう				麻婆豆腐				煮干し			
				れんこん				れんこん				豆腐		年		でんぶん			
				かぶ				にんじん				豚ひき肉				牛乳		提供なし	
				にんじん				さやいんげん				清酒				ココア揚げパン			
				たまねぎ				しらたき				しょうが				ミニコッペパン		月	提供なし
				サラダ油				しろいりごま				にんにく				大豆油			提供なし
				ベシヤメルソース		月	除去	サラダ油				にんにく				ミルメークココア		月	提供なし
				コンソメ		年		砂糖				にんじん				ブロッコリーサラダ			
				牛乳			除去	しょうゆ				たけのこ				ブロッコリー			
				精製塩				清酒				ねぎ				にんじん			
								ごま油				きくらげ				とうもろこし			
								つみれ汁				サラダ油				和風ドレッシング		年	
								いわしのつみれ		月		テンメンジャン		年					
								清酒				豆板醤							
								だいこん				砂糖							
								にんじん				しょうゆ							
								ほうれんそう				赤みそ							
								ねぎ				オイスターソース		年					
								赤みそ				でんぶん							
								かつおだし											
								煮干し											
								さつまいもスティック		月									

2

令和 7 年度 1 月分 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

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 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				ナン 牛乳 ハッシュドポテト 水菜のサラダ チキンカレー				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			
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				ナン		月	提供なし	ごはん				つくば米粉パン		年	提供なし	麦ごはん			
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	ご飯			
焼き肉炒め				ハッシュドポテト				ぶりの甘辛揚げ煮		月		いかとじゃがいものバジルソテー				牛乳			提供なし
豚もも小間肉				ハッシュドポテト		月		白菜のごまあえ				ポイルいか		月		ガバオ			
にんじん				大豆油				はくさい				じゃがいも				豚ひき肉			
たまねぎ				水菜のサラダ				もやし				オリーブオイル				大豆ミンチ		月	
キャベツ				ツナ水煮		年		にんじん				バジルソース		月		にんにく			
きくらげ				水菜				ごま和えの素		年		精製塩				しょうが			
サラダ油				れんこん				白すりごま				鶏肉のメキシコ煮				たまねぎ			
砂糖				だいこん				厚揚げと大根の旨煮		年		鶏もも小間肉				たけのこ			
焼肉のたれ		月		にんじん				厚揚げ				赤ワイン				スパニッシュミックス		月	
しょうゆ				イタリアンドレッシング		年		だいこん				精製塩				サラダ油			
清酒				チキンカレー				にんじん				サラダ油				砂糖			
でんぶん				鶏もも小間肉				たまねぎ				たまねぎ				ガバオライスの素		月	
ささみと五穀のサラダ				にんじん				さやいんげん				にんじん				しょうゆ			
チキンフレーク水煮		年		たまねぎ				しょうが				とうもろこし				精製塩			
キャベツ				さつまいも				サラダ油				スープストック		年		ブチドリップ		年	
もやし				とうもろこし				砂糖				トマトピューレ				海藻サラダ			
にんじん				にんにく				しょうゆ				チリパウダー		月		ちりめんじゃこ		月	
五穀入り和え物の素		年		しょうが				みりん				ケチャップ		年		海藻ミックス		年	
いかボールの中華スープ				サラダ油				清酒				でんぶん				もやし			
わかめ				アレルゲンフリーカレーフレーク		年		でんぶん				冷凍パインアップル				にんじん			
イカボール		月		まろやかカレールー		年						パインコンポート		月		枝豆			
にんじん				カレー粉		年										ごまクリーミードレッシング		年	
たまねぎ																			
中華スープストック		年														かぶと生姜のスープ			
しょうゆ																スモークベーコン		月	
精製塩																かぶ			
こしょう																切干大根			
																にんじん			
																もやし			
																しょうが			
																きくらげ			
																中華スープストック		年	
																しょうゆ			
																でんぶん			
																精製塩			

令和 7 年度 1 月分 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

1月26日				1月27日				1月28日				1月29日				1月30日				金曜日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				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				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				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				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							
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				ふくれ塩ラーメン				ごはん				ごはん							
牛乳			提供なし	ご飯				ソフト中華めん	年			牛乳			提供なし	牛乳			提供なし				
鶏肉のから揚げ				麦				豚もも小間肉				鮭の塩麹焼き				ポテトチーズもち							
鶏もも肉切り身				牛乳			提供なし	星形なると	月			鮭塩麹漬	月			ほっかいどうポテトチーズもち	月		提供なし				
しょうが				ハンバーグデミグラスソース				はくさい				サラダ油				大豆油			提供なし				
にんにく				とうふハンバーグ	月			ねぎ															
清酒				サラダ油				にんにく				たくあんあえ				大根サラダ							
しょうゆ				たまねぎ				サラダ油				たくあん	年			だいこん							
でんぶん				ぶなしめじ				ふくれみかん 陳皮				もやし				にんじん							
大豆油				サラダ油				塩ラーメンスープの素	年			小松菜				きゅうり							
りっちゃんサラダ				トマトピューレ				がらスープ	年			にんじん				とうもろこし							
ロースハム	月			デミグラスソース		年		中華スープストック	年			さつまいもと野菜のすいとん汁				塩ドレッシング	年						
キャベツ				ケチャップ		年		こしょう				すいとん	月			肉豆腐							
にんじん				ウスターソース		年		牛乳			提供なし	豆腐	年			豚もも小間肉							
きゅうり				砂糖				焼き餃子	月			さつまいも				焼き豆腐	月						
とうもろこし				ごぼうサラダ				春雨サラダ				にんじん				にんじん							
昆布				ごぼう				緑豆春雨				はくさい				はくさい							
たまねぎドレッシング	年			にんじん				きゅうり				ねぎ				えのきたけ							
豚汁				とうもろこし				にんじん				しょうゆ				ねぎ							
豚もも小間肉				シーザードレッシング	年			きくらげ				精製塩				しらたき							
じゃがいも				コンソメスープ				しろいりごま				清酒				サラダ油							
にんじん				スモークベーコン	月			中華ドレッシング	年			かつおだし				砂糖							
だいこん				じゃがいも								煮干し				しょうゆ							
たまねぎ				にんじん								学校給食週間ゼリー	月			清酒							
こんにゃく				たまねぎ																			
サラダ油				キャベツ																			
白みそ				小松菜																			
赤みそ				サラダ油																			
かつおだし				コンソメ	年																		
煮干し				精製塩																			
				こしょう																			