令和　8　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

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2日				月曜日	11月3日				火曜日	11月4日				水曜日	11月5日				木曜日	11月6日				金曜日
ミルクパン 牛乳 白身魚のオーロラソースがけ 花野菜サラダ 米粉マカロニいりコンソメスープ チーズ										麦ごはん 牛乳 揚げ鶏のふくれ葱ソースがけ ごまナムル 海藻スープ					ごはん 牛乳 野菜フリッター ハッシュドポーク ハート入りフルーツポンチ					ごはん 牛乳 軟骨入り鶏つくねふくれおろしソース れんこんのごまあえ つくば市野菜のみそ汁				
食品名		配合表	除去食		食品名	小分量	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	
ミルクパン										**麦ごはん**					**ごはん**					**ごはん**				
小菅ミルクパン		月	提供なし							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		**野菜フリッター**					**軟骨入り鶏つくねふくれおろしソース**				
白身魚のオーロラソースがけ															枝豆とコーンのフリッター		月			軟骨入り鶏つくね		月		
白身魚フライ		月								**揚げ鶏のふくれ葱ソースがけ**										だいこん				
大豆油										鶏もも切身					**ハッシュドポーク**					しょうゆ				
ノンエッグマヨネーズ		年								しょうが					豚もも小間肉					みりん				
ケチャップ		年								合成清酒					じゃがいも					砂糖				
みりん										しょうゆ					たまねぎ					大豆油				
砂糖										でんぷん					にんじん					ふくれみかん　陳皮				
でんぷん										大豆油					マッシュルーム									
										ねぎ					にんにく					**れんこんのごまあえ**				
花野菜サラダ										砂糖					大豆油					れんこん				
ツナ油漬け		年								しょうゆ					ハヤシフレーク		年			にんじん				
ブロッコリー										穀物酢					ケチャップ		年			小松菜				
カリフラワー										でんぷん					中濃ソース		年			ごま和えの素		年		
とうもろこし										大豆油					赤ワイン									
イタリアンドレッシング		年								ふくれみかん　陳皮										**つくば市野菜のみそ汁**				
															ハート入りフルーツポンチ					にんじん				
米粉マカロニいりコンソメスープ										**ごまナムル**					パインシラップ漬け					はくさい				
星型米粉マカロニ		年								小松菜					ダイスゼリー巨峰		月			油揚げ（県産）		月		
にんじん										もやし					ダイスゼリー梨		月			ねぎ				
ほうれんそう										にんじん					ハート型米粉マカロニ		年			さといも				
ミニミートボール		月								きくらげ										白みそ				
じゃがいも										韓国ナムルドレッシング（ボトル）		年								赤みそ				
たまねぎ										しろいりごま										かつおだし				
コンソメ		年																						
しょうゆ										**海藻スープ**														
精製塩										豆腐		年												
こしょう										にんじん														
										切り干し大根														
チーズ										海藻ミックス		月												
チーズ			提供なし							干ししいたけ														
										中華スープストック		年												
										こしょう														
										でんぷん														
										ごま油														
										精製塩														

令和　8　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9日	月曜日	11月10日	火曜日	11月11日	水曜日	11月12日	木曜日	11月13日	金曜日
ごはん 牛乳 さばの生姜煮 レンコン入りしそひじき和え 味噌ちゃんこ		じゃじゃめん （ソフトめん＋じゃじゃめんの具＋茹で野菜） 牛乳 コロッケ		ごはん 牛乳 ポークカレー ナゲット 海藻サラダ		ごはん 牛乳 ガパオ カラフルサラダ 春雨スープ			

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	小分量	配合表	除去食
ごはん				**じゃじゃめん(ソフトめん＋じゃじゃめんの具)**				**ごはん**				**ごはん**							
				ソフトめん		年													
牛乳			提供なし	鶏ももひき肉				**牛乳**			提供なし	**牛乳**			提供なし				
				大豆のミンチ		年													
さばの生姜煮				おろししょうが				**ポークカレー**				**ガパオ**							
さばの生姜煮		月		たまねぎ				豚もも小間肉				豚ひき肉							
				たけのこ				にんじん				大豆のミンチ		年					
レンコン入りしそひじき和え				にんじん				たまねぎ				大豆油							
ほうれんそう				干ししいたけ				じゃがいも				にんにく							
れんこん				テンメンジャン		年		にんにく				しょうが							
にんじん				しょうゆ				おろししょうが				合成清酒							
もやし				豆板醤		年		大豆油				さつまいも							
しそひじき		月		大豆油				アレルゲンフリーカレーフレーク		年		大豆油							
				でんぷん				まろやかカレールウ		年		たまねぎ							
味噌ちゃんこ								カレー粉		年		にんじん							
はくさい				**じゃじゃめん（茹で野菜）**				ケチャップ		年		れんこん							
にんじん				もやし				中濃ソース		年		ガパオシーズニング		月					
えのきたけ				とうもろこし				こしょう				砂糖							
ミニミートボール		月		きゅうり								オイスターソース		年					
ミニ絹厚揚げ		年						**ナゲット**				しょうゆ							
干ししいたけ				**牛乳**			提供なし	お豆腐と野菜ナゲット		月		精製塩							
おろししょうが								大豆油				プチドリップ		年					
白みそ				**コロッケ**															
赤みそ				ポークコロッケ		月		**海藻サラダ**				**カラフルサラダ**							
がらスープ（鶏）		年		大豆油				海藻ミックス		月		キャベツ							
かつおだし								もやし				水菜							
								とうもろこし				赤ピーマン							
								枝豆				フレンチ白ドレッシング		年					
								サウザンアイランドドレッシング		年									
												春雨スープ							
												鶏むね小間肉							
												ねぎ							
												にんじん							
												緑豆春雨							
												にら							
												はくさい							
												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　8　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16日	月曜日	11月17日	火曜日	11月18日	水曜日	11月19日	木曜日	11月20日	金曜日
ごはん 牛乳 さんまの南蛮漬け 大根の和え物 厚揚げ入り豚汁		つくば米粉パン 牛乳 県産オムレツデミグラスソース 水菜とかにかまのサラダ シュクメルリ		ごはん 牛乳 塩しょうが唐揚げ キャベツとツナのサラダ いも団子汁		ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ちくわのサラダ トックスープ		コッペパン チョコクリーム 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ マカロニサラダ ジュリエンヌスープ	

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				**つくば米粉パン**		年	提供なし	**ごはん**				**ごはん**				**コッペパン**		年	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	**チョコクリーム**			
																チョコクリーム		月	提供なし
さんまの南蛮漬け				**県産オムレツデミグラスソース**				**塩しょうが唐揚げ**				**鶏肉と厚揚げのオイスター炒め**							
さんま開き				プレーンオムレツ		月	提供なし	鶏もも切身				鶏ももこま肉				**牛乳**			提供なし
米粉				大豆油			提供なし	しょうが				ミニ絹厚揚げ		年					
大豆油				ケチャップ		年	提供なし	合成清酒				キャベツ				**ハンバーグトマトソースがけ**			
ねぎ				トマトピューレ			提供なし	精製塩				にんじん				とうふハンバーグ		月	
にんじん				赤ワイン			提供なし	穀物酢				小松菜				たまねぎ			
しょうゆ				デミグラスソース		年	提供なし	でんぷん				きくらげ				大豆油			
穀物酢				精製塩			提供なし	大豆油				にんにく				ウスターソース		年	
砂糖				こしょう			提供なし					おろししょうが				トマトピューレ			
一味唐辛子								**キャベツとツナのサラダ**				ごま油				トマトソース濃縮タイプ		月	
				水菜とかにかまのサラダ				キャベツ				オイスターソース		年		砂糖			
大根の和え物				もやし				小松菜				豆板醤		年		にんにく			
だいこん				にんじん				にんじん				しょうゆ				精製塩			
もやし				水菜				ツナ油漬け		年		テンメンジャン		年		でんぷん			
にんじん				かにかまぼこ		月		しょうゆ				砂糖							
小松菜				たまねぎドレッシング(ボトル)		年						合成清酒				**マカロニサラダ**			
塩ドレッシング		年						**いも団子汁**				ブチドリップ		年		マカロニ			
				シュクメルリ				いも団子		月						大豆油			
厚揚げ入り豚汁				鶏むね小間肉				豚もも小間肉				**ちくわのサラダ**				ツナ油漬け		年	
豚もも小間肉				はくさい				にんじん				ちくわスライス		年		きゅうり			
ミニ絹厚揚げ		年		にんじん				だいこん				もやし				にんじん			
はくさい				さつまいも				ぶなしめじ				枝豆				かぼちゃ			
にんじん				ぶなしめじ				ねぎ				にんじん				ノンエッグマヨネーズ(チューブ)		年	
ひらたけ				シチューの素		年		精製塩				かんきつドレッシング(ボトル)		年					
ねぎ				牛乳			除去	しょうゆ								**ジュリエンヌスープ**			
しょうが				コンソメ		年		合成清酒				**トックスープ**				鶏ももこま肉			
ごぼう				ベシャメルソース		月	除去	かつおだし				豚もも小間肉				だいこん			
白みそ				大豆油								トック		月		にんじん			
かつおだし				精製塩								にんじん				キャベツ			
				こしょう								干ししいたけ				大豆油			
				にんにく								だいこん				精製塩			
												チンゲンサイ				こしょう			
												わかめ				しょうゆ			
												しょうが				コンソメ		年	
												しょうゆ							
												中華スープストック		年					
												精製塩							
												こしょう							
												ごま油							

令和　8　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23日	月曜日	11月24日	火曜日	11月25日	水曜日	11月26日	木曜日	11月27日	金曜日
		ユメシホウ人参パン 牛乳 スパイシーフライドチキン れんこんのホットサラダ 里芋のシチュー つくば市産お米のメロンムース		五目あんかけうどん （ソフトめん＋スープ） 牛乳 こんにゃくサラダ キャラメルポテト		ごはん 牛乳 棒餃子 春雨サラダ 麻婆豆腐		麦ごはん 牛乳 豚肉の香味炒め 大根とヤーコンのコロコロサラダ なめこのみそ汁	

食品名	小分量	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
				ユメシホウ人参パン		月	提供なし	**五目あんかけうどん（ソフトめん＋スープ）**				**ごはん**				**麦ごはん**			
								ソフトめん		年						ご飯			
				牛乳			提供なし	豚もも小間肉				**牛乳**			提供なし	麦			
								油揚げ（県産）		月									
				スパイシーフライドチキン				にんじん				**棒餃子**				**牛乳**			提供なし
				鶏むね切身				はくさい				棒餃子		月					
				おろししょうが				ねぎ								**豚肉の香味炒め**			
				にんにく				ぶなしめじ				**春雨サラダ**				豚もも小間肉			
				合成清酒				ごぼう				緑豆春雨				ミニ絹厚揚げ		年	
				ケイジャンシーズニング		月		しょうゆ				もやし				キャベツ			
				ノンエッグマヨネーズ		年		みりん				海藻ミックス		月		にんじん			
				精製塩				砂糖				にんじん				にら			
				でんぷん				合成清酒				中華ドレッシング（ボトル）		年		にんにく			
				大豆油				精製塩								しょうが			
								かつおだし				**麻婆豆腐**				みりん			
				れんこんのホットサラダ				でんぷん				豆腐		年		しょうゆ			
				さつまいも								豚ひき肉				合成清酒			
				大豆油				**牛乳**			提供なし	大豆のミンチ		年		ごま油			
				れんこん								合成清酒				プチドリップ		年	
				ウインナースライス		年		**こんにゃくサラダ**				おろししょうが							
				大豆				だいこん				にんにく				**大根とヤーコンのコロコロサラダ**			
				小松菜				こんにゃく				にんじん				だいこん			
				黒酢たまねぎドレッシング		月		小松菜				たけのこ				にんじん			
				大豆油				にんじん				ねぎ				ヤーコン			
								和風ドレッシング		年		干ししいたけ				ブロッコリー			
				里芋のシチュー								大豆油				たまねぎドレッシング（ボトル）		年	
				豚もも小間肉				**キャラメルポテト**				テンメンジャン		年					
				にんじん				さつまいも				豆板醤		年		**なめこのみそ汁**			
				ぶなしめじ				大豆油				砂糖				なめこ			
				さといも				ミルメーク(キャラメル)		月		しょうゆ				油揚げ（県産）		月	
				ねぎ								赤みそ				にんじん			
				小松菜								オイスターソース		年		はくさい			
				シチューの素		年						でんぷん				ねぎ			
				コンソメ		年						ごま油				白みそ			
				牛乳			除去									赤みそ			
				豆乳												かつおだし			
				精製塩															
				こしょう															
				つくば市産お米のメロンムース															
				つくば市産お米のメロンムース		月													

令和　8　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30日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
ごはん のむヨーグルト（プレーン） 鉄人ドライカレー ピザロール 白菜とキャベツのコールスロー					

食品名		配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食	食品名	小分量	配合表	除去食
ごはん																			
のむヨーグルト(プレーン)		月	提供なし																
鉄人ドライカレー																			
豚ひき肉																			
大豆のミンチ		年																	
豚レバー（チップ）																			
にんにく																			
しょうが																			
ねぎ																			
にんじんペースト																			
れんこん																			
小松菜																			
大豆																			
大豆油																			
カレー粉		年																	
砂糖																			
アレルゲンフリーカレーフレーク		年																	
まろやかカレールウ		年																	
トマト																			
精製塩																			
プチドリップ		年																	
ピザロール																			
ピザロール		月	提供なし																
大豆油			提供なし																
白菜とキャベツのコールスロー																			
はくさい																			
キャベツ																			
水菜																			
にんじん																			
コールスロードレッシング		年																	