

令和 8 年 5 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 献立

5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	金曜日
ごはん 牛乳 餃子 キムタクきんぴら 小松菜と春雨のスープ	黒パン 牛乳 スパイシートマトチキン 春野菜のシチュー フルーツあえ	わかめごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 ポテトマカロニサラダ キャベツのみそ汁	麦ごはん 牛乳 フルコギ ちくわのサラダ チンゲン菜のワンタンスープ	五目うどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 ちくわの新茶揚げ 春大根と水菜のサラダ	五目うどん ソフトめん 鶏むね小間肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ 油揚げ ぶなしめじ しょうゆ 精製塩 みりん 合成清酒 かつおだし 煮干し 牛乳
ごはん 牛乳 餃子 焼目付き餃子 キムタクきんぴら 豚もも小間肉 ごぼう にんじん つばき カットキムチ サラダ油 しょうゆ ごま油	黒パン 牛乳 スパイシートマトチキン 鶏もも肉切り身 精製塩 こしよ おろししょうが にんにく トマトソース トマトソース 砂糖 ノンエッグマヨネーズ カレー粉	わかめごはん ご飯 わかめご飯の素 牛乳 かつおの揚げ煮 かつお しょうが 合成清酒 しょうゆ でんぶ 米粉 大豆油 砂糖 しょうゆ 合成清酒	麦ごはん ご飯 麦 牛乳 ブルコギ 豚もも小間肉 しょうが にんにく 合成清酒 しょうゆ ごま油 (具塚) たまねぎ にんじん ぶなしめじ にら ねぎ サラダ油 砂糖 みりん 合成清酒 しょうゆ おろしりんご コチュジャン しるいりごま プチドリッパ	五目うどん ソフトめん 鶏むね小間肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ 油揚げ ぶなしめじ しょうゆ 精製塩 みりん 合成清酒 かつおだし 煮干し 牛乳 ちくわの新茶揚げ 焼ちくわ せん茶 茶 米粉 でんぶ 大豆油	五目うどん ソフトめん 鶏むね小間肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ 油揚げ ぶなしめじ しょうゆ 精製塩 みりん 合成清酒 かつおだし 煮干し 牛乳 ちくわの新茶揚げ 焼ちくわ せん茶 茶 米粉 でんぶ 大豆油
小松菜と春雨のスープ たまねぎ ぶなしめじ 小松菜 豆腐 緑豆春雨スープ しょうゆ 精製塩 こしよ	春野菜のシチュー ワインナースライス キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス 枝豆 コーンペースト オリーブオイル 牛乳 シチューの素 精製塩 こしよ コンソメ フルーツあえ ハインツワッフルソース みかんシラップ 甘豆みかんゼリー 白飯 ナタデココ	ポテトマカロニサラダ マカロニ じゃがいも にんじん きゅうり ローズハム ノンエッグマヨネーズ キャベツのみそ汁 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのき 豆腐 白みそ 赤みそ 煮干し かつおだし	麦ごはん ご飯 麦 牛乳 ブルコギ 豚もも小間肉 しょうが にんにく 合成清酒 しょうゆ ごま油 (具塚) たまねぎ にんじん ぶなしめじ にら ねぎ サラダ油 砂糖 みりん 合成清酒 しょうゆ おろしりんご コチュジャン しるいりごま プチドリッパ	五目うどん ソフトめん 鶏むね小間肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ 油揚げ ぶなしめじ しょうゆ 精製塩 みりん 合成清酒 かつおだし 煮干し 牛乳 ちくわの新茶揚げ 焼ちくわ せん茶 茶 米粉 でんぶ 大豆油	五目うどん ソフトめん 鶏むね小間肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ 油揚げ ぶなしめじ しょうゆ 精製塩 みりん 合成清酒 かつおだし 煮干し 牛乳 ちくわの新茶揚げ 焼ちくわ せん茶 茶 米粉 でんぶ 大豆油
小松菜と春雨のスープ たまねぎ ぶなしめじ 小松菜 豆腐 緑豆春雨スープ しょうゆ 精製塩 こしよ	春野菜のシチュー ワインナースライス キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス 枝豆 コーンペースト オリーブオイル 牛乳 シチューの素 精製塩 こしよ コンソメ フルーツあえ ハインツワッフルソース みかんシラップ 甘豆みかんゼリー 白飯 ナタデココ	ポテトマカロニサラダ マカロニ じゃがいも にんじん きゅうり ローズハム ノンエッグマヨネーズ キャベツのみそ汁 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのき 豆腐 白みそ 赤みそ 煮干し かつおだし	麦ごはん ご飯 麦 牛乳 ブルコギ 豚もも小間肉 しょうが にんにく 合成清酒 しょうゆ ごま油 (具塚) たまねぎ にんじん ぶなしめじ にら ねぎ サラダ油 砂糖 みりん 合成清酒 しょうゆ おろしりんご コチュジャン しるいりごま プチドリッパ	五目うどん ソフトめん 鶏むね小間肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ 油揚げ ぶなしめじ しょうゆ 精製塩 みりん 合成清酒 かつおだし 煮干し 牛乳 ちくわの新茶揚げ 焼ちくわ せん茶 茶 米粉 でんぶ 大豆油	五目うどん ソフトめん 鶏むね小間肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ 油揚げ ぶなしめじ しょうゆ 精製塩 みりん 合成清酒 かつおだし 煮干し 牛乳 ちくわの新茶揚げ 焼ちくわ せん茶 茶 米粉 でんぶ 大豆油
小松菜と春雨のスープ たまねぎ ぶなしめじ 小松菜 豆腐 緑豆春雨スープ しょうゆ 精製塩 こしよ	春野菜のシチュー ワインナースライス キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス 枝豆 コーンペースト オリーブオイル 牛乳 シチューの素 精製塩 こしよ コンソメ フルーツあえ ハインツワッフルソース みかんシラップ 甘豆みかんゼリー 白飯 ナタデココ	ポテトマカロニサラダ マカロニ じゃがいも にんじん きゅうり ローズハム ノンエッグマヨネーズ キャベツのみそ汁 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのき 豆腐 白みそ 赤みそ 煮干し かつおだし	麦ごはん ご飯 麦 牛乳 ブルコギ 豚もも小間肉 しょうが にんにく 合成清酒 しょうゆ ごま油 (具塚) たまねぎ にんじん ぶなしめじ にら ねぎ サラダ油 砂糖 みりん 合成清酒 しょうゆ おろしりんご コチュジャン しるいりごま プチドリッパ	五目うどん ソフトめん 鶏むね小間肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ 油揚げ ぶなしめじ しょうゆ 精製塩 みりん 合成清酒 かつおだし 煮干し 牛乳 ちくわの新茶揚げ 焼ちくわ せん茶 茶 米粉 でんぶ 大豆油	五目うどん ソフトめん 鶏むね小間肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ 油揚げ ぶなしめじ しょうゆ 精製塩 みりん 合成清酒 かつおだし 煮干し 牛乳 ちくわの新茶揚げ 焼ちくわ せん茶 茶 米粉 でんぶ 大豆油

Aブロック

献立明細表

5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	金曜日
<p>5月18日 月曜日</p> <p>麦ごはん 牛乳 ほっけのみりん焼き キャベツとチキンの塩昆布あえ カレー肉じゃが</p>	<p>5月19日 火曜日</p> <p>つくば米粉パン 牛乳 豆乳コーティングラタン かぼちゃのサラダ もち麦入り鶏団子スープ</p>	<p>5月20日 水曜日</p> <p>ごはん 牛乳 ハオズ 春雨ときくらげのサラダ 豆腐の中華煮</p>	<p>5月21日 木曜日</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のごま塩から揚げ たけのことがんもどきの煮物 香大根とわかめのみそ汁 アセロラゼリー</p>	<p>5月22日 金曜日</p> <p>タンメン (ソフト中華めん+スープ) 牛乳 春巻き もやしとピーマンのナムル</p>	
<p>食品名</p> <p>麦ごはん ご飯 麦</p> <p>牛乳</p> <p>ほっけのみりん焼き 五ホツケのみりん塩昆布け</p> <p>キャベツとチキンの塩昆布あえ</p> <p>キャベツ にんじん きゅうり チキンフレーク水菜 塩昆布</p> <p>カレー肉じゃが 豚もも小間肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん サラダ油 砂糖 しょうゆ 合成清酒 みりん カレー粉</p>	<p>食品名</p> <p>つくば米粉パン 牛乳 豆乳コーティングラタン とうもろこしグラタン</p> <p>かぼちゃのサラダ かぼちゃ きゅうり ブロッコリー オリーフドーナ コールスロー・ドレッシング</p> <p>もち麦入り鶏団子スープ ミニミートボール キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし もち麦 精製塩 しょうゆ コンソメ しょうゆ</p>	<p>食品名</p> <p>ごはん 牛乳 ハオズ 上澄包子 春雨ときくらげのサラダ 緑豆春雨 きくらげ きゅうり もやし にんじん 中華ドレッシング</p> <p>豆腐の中華煮 豆腐 とりひき肉 にんじん はくさい たまねぎ たけのこと 干しいたけ ねぎ しょうが サラダ油 合成清酒 精製塩 中華スープストック しょうゆ オイスターソース ごま油 でんぶん</p>	<p>食品名</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉のごま塩から揚げ しょうが にんにく 精製塩 しょうゆ 砂糖 でんぶん 米粉 しるいりごま 大豆油</p> <p>たけのことがんもどきの煮物 たけのこと がんもどき こんにゃく にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 合成清酒 みりん かつお節 (糸削り) かつお・まぐろ節だし 香大根とわかめのみそ汁 だいこん にんじん えのきたけ ねぎ わかめ 白みそ 鰹干し かつおだし アセロラゼリー アセロラゼリー</p>	<p>食品名</p> <p>タンメン ソフト中華めん 豚もも小間肉 キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん がなしめじ まくらげ サラダ油 塩ラーメンスープの素 中華スープストック 精製塩 こしよ ごま油</p> <p>牛乳 春巻き 香巻F。 大豆油</p> <p>もやしとピーマンのナムル もやし にんじん 青ピーマン チキンフレーク水菜 塩昆布 ドレッシング</p>	
<p>配合表</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p>	<p>配合表</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p>	<p>配合表</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p>	<p>配合表</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p>	<p>配合表</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p> <p>月</p> <p>年</p>	
<p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p>	<p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p>	<p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p>	<p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p>	<p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p> <p>除去食</p>	

5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	金曜日
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	金曜日
焼きそば 牛乳 タコメンチカツ キャベツとクルトンのサラダ 蒸しパン (茹なし)	ごはん 牛乳 フロッキーとパブリカのソテー ハッシュドポーク 冷凍バイン	ごはん 牛乳 あじのねぎソースがけ キャベツとしらたきのごまあえ 道産子汁	ごはん 牛乳 ハンバーグにんじんソース ほうれんそうのサラダ たけのこのずまし汁	コッパパン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ ミートパン 干切り野菜のスープ	コッパパン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ ミートパン ベンネマカロニ 豚ひき肉 大豆のミンチ たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく オリーブオイル スープストック トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 砂糖 精製塩 こしょう 干切り野菜のスープ 鶏むね小間肉 キャベツ たまねぎ にんにく 切干大根 コンソメ 精製塩 こしょう
焼きそば 蒸し中華めん 豚もも小間肉 にんにく もやし たまねぎ サラダ油 焼きそばソース オイスターソース 牛乳	ごはん 牛乳 ブロッキーとパブリカのソテー オリーブドツナ フロッキー カリフラワー 赤ピーマン 煮びーマン にんにく オリーブオイル コンソメ こしょう 精製塩	ごはん 牛乳 あじのねぎソースがけ あじフィレでん物付き 大豆油 ねぎ しょうゆ 砂糖 精製塩 でんぷん キャベツとしらたきのごまあえ キャベツ にんにく 小松菜 しらたき 白すりごま ごま和えの素	ごはん 牛乳 ハンバーグにんじんソース とうふハンバーグ サラダ油 にんじんペースト にんにく しょうゆ みりん 砂糖 発酵酢 ほうれんそうのサラダ もやし ほうれんそう とうもろこし 和風ドレッシング	コッパパン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ ミートパン ベンネマカロニ 豚ひき肉 大豆のミンチ たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく オリーブオイル スープストック トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 砂糖 精製塩 こしょう	コッパパン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ ミートパン ベンネマカロニ 豚ひき肉 大豆のミンチ たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく オリーブオイル スープストック トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 砂糖 精製塩 こしょう
タコメンチカツ カミカミタコメンチ 大豆油	ごはん 牛乳 ブロッキーとパブリカのソテー オリーブドツナ フロッキー カリフラワー 赤ピーマン 煮びーマン にんにく オリーブオイル コンソメ こしょう 精製塩	ごはん 牛乳 あじのねぎソースがけ あじフィレでん物付き 大豆油 ねぎ しょうゆ 砂糖 精製塩 でんぷん キャベツとしらたきのごまあえ キャベツ にんにく 小松菜 しらたき 白すりごま ごま和えの素	ごはん 牛乳 ハンバーグにんじんソース とうふハンバーグ サラダ油 にんじんペースト にんにく しょうゆ みりん 砂糖 発酵酢 ほうれんそうのサラダ もやし ほうれんそう とうもろこし 和風ドレッシング	コッパパン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ ミートパン ベンネマカロニ 豚ひき肉 大豆のミンチ たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく オリーブオイル スープストック トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 砂糖 精製塩 こしょう	コッパパン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ ミートパン ベンネマカロニ 豚ひき肉 大豆のミンチ たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく オリーブオイル スープストック トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 砂糖 精製塩 こしょう
キャベツとクルトンのサラダ キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし シーフードレッシング クルトン	ごはん 牛乳 ブロッキーとパブリカのソテー オリーブドツナ フロッキー カリフラワー 赤ピーマン 煮びーマン にんにく オリーブオイル コンソメ こしょう 精製塩	ごはん 牛乳 あじのねぎソースがけ あじフィレでん物付き 大豆油 ねぎ しょうゆ 砂糖 精製塩 でんぷん キャベツとしらたきのごまあえ キャベツ にんにく 小松菜 しらたき 白すりごま ごま和えの素	ごはん 牛乳 ハンバーグにんじんソース とうふハンバーグ サラダ油 にんじんペースト にんにく しょうゆ みりん 砂糖 発酵酢 ほうれんそうのサラダ もやし ほうれんそう とうもろこし 和風ドレッシング	コッパパン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ ミートパン ベンネマカロニ 豚ひき肉 大豆のミンチ たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく オリーブオイル スープストック トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 砂糖 精製塩 こしょう	コッパパン チョコクリーム 牛乳 チーズオムレツ ミートパン ベンネマカロニ 豚ひき肉 大豆のミンチ たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく オリーブオイル スープストック トマト缶 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 砂糖 精製塩 こしょう
蒸しパン (茹なし) 蒸しパン	冷凍バイン 冷凍バイン	迎産子汁 豚もも小間肉 じゃがいも わかめ たまねぎ にんにく とうもろこし みそラーメンスープの素 サラダ油	たけのこのずまし汁 たけのこ にんにく えのきたけ ねぎ 干しいたけ 豆腐 旨のりしんじょ 精製塩 しょうゆ 合成清酒 かつおだし 昆布だし	砂糖 精製塩 こしょう	砂糖 精製塩 こしょう