

献立明細表について	月曜日		火曜日		水曜日		10月1日 木曜日		10月2日 金曜日	
							ごはん 牛乳 かつおカツ りっちゃんサラダ きのこたっぷりみそ汁		チャンポンめん 牛乳 豆腐ナゲット ひじきサラダ	
	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表	食品名	配合表
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。							ごはん		チャンポンめん	
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。							牛乳		ソフト中華めん	年
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。							かつおカツ		豚肉	
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。							かつおカツ	月	しょうが	
							(小・中) バックソース	年	きくらげスライス	
							(幼稚園) 卓上ソース	年	キャベツ	
							大豆白絞油	月	たまねぎ	
							りっちゃんサラダ		もやし	
							キャベツ		にんじん	
							にんじん		細切りかまぼこ	月
							きゅうり		穀物酢	年
							とうもろこし		塩	
							ロースハム	年	白こしょう	年
							昆布	月	チャンポンスープの素	年
							かつお節 (糸削り)	月	中華スープストック	年
							和風ドレッシング	年	サラダ油	月
							きのこたっぷりみそ汁		牛乳	
							豆腐	年	豆腐ナゲット	
							ぶなしめじ		豆腐ナゲット	月
							えのきたけ		大豆白絞油	月
							にんじん		ひじきサラダ	
							たまねぎ		ひじき	月
							ねぎ		にんじん	
							白みそ		きゅうり	
							赤みそ		枝豆	
							煮干しだし	月	もやし	
							かつお節	月	減塩和風ドレッシング	年

令和 8 年度 10 月分 献立明細表

筑波学校給食センター

10月5日 月曜日			10月6日 火曜日			10月7日 水曜日			10月8日 木曜日			10月9日 金曜日		
ごはん 牛乳 茨城県産小松菜まんじゅう 中華サラダ 麻婆豆腐			ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根のサラダ なめこ汁			コッペパン 牛乳 オムレツ ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ			ごはん 牛乳 あじフライ だいこんのおかかあえ わかめとたけのこのすまし汁			コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 チキンナゲット 水菜のさっぱりサラダ 鶏肉とほうれん草のクリームペンネ		
食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表	
ごはん			ごはん			コッペパン			ごはん			コッペパン		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			ブルーベリージャム	月	
茨城県産小松菜まんじゅう 小松菜まんじゅう	月		肉じゃが 豚肉			オムレツ プレーンオムレツ	月		あじフライ	月		チキンナゲット		
中華サラダ			じゃがいも			サラダ油	月		大豆白絞油	月		チキンナゲット	月	
にんじん			たまねぎ			ブロッコリーのサラダ			(小・中)パックソース	年		大豆白絞油	月	
きゅうり			しらたき	年					(幼稚園)卓上ソース	年		水菜のさっぱりサラダ		
もやし			さやいんげん			カリフラワー			だいこんのおかかあえ			水菜		
ロースハム	年		サラダ油	月		にんじん			だいこん			にんじん		
パンパンジードレッシング	年		砂糖			とうもろこし			にんじん			きゅうり		
麻婆豆腐			こいくちしょうゆ			鶏肉	年		かつお節(糸削り)	月		もやし		
豆腐	年		清酒			コーンポタージュ			きゅうり			ノンオイルしそドレッシング	年	
豚肉			みりん	年		鶏肉			和風ドレッシング	年		鶏肉とほうれん草のクリームペンネ		
清酒	年		和風だし	月		たまねぎ			わかめとたけのこのすまし汁			鶏肉		
しょうが			切干大根のサラダ			とうもろこし			にんじん			にんじん		
にんにく						クリームコーン	月		たまねぎ			たまねぎ		
たまねぎ			きゅうり	月		コーンペースト	月		たけのこ水煮			ほうれん草		
ねぎ			にんじん			牛乳			わかめ			白いんげん豆ペースト	月	
にら			ツナ	月		ミルクカルシウム	月		なると	月		ホワイトシチューの素	年	
サラダ油	月		玉ねぎドレッシング	年		生クリーム	月		豆腐	年		ペンネマカロニ	月	
砂糖						塩			塩			ミルクカルシウム	月	
こいくちしょうゆ			なめこ汁			白こしょう	年		こいくちしょうゆ			コンソメ	年	
赤みそ			なめこ			コンソメ	年		清酒	年		白こしょう	年	
塩			豆腐	年		無塩バター	月		煮干しだし	月		牛乳		
中華スープストック	年		ねぎ						かつお節	月		無塩バター	月	
トウバンジャン	年		だいこん											
ごま油	年		煮干しだし	月										
でんぶん	月		かつお節	月										
			白みそ											

令和 8 年度 10 月分 献立明細表

筑波学校給食センター

10月12日 月曜日			10月13日 火曜日			10月14日 水曜日			10月15日 木曜日			10月16日 金曜日		
			ごはん 牛乳 れんこんはさみ揚げ アスパラガスのサラダ かぼちゃのみそ汁			コッペパン 牛乳 キャベツメンチカツ コーンサラダ オニオンスープ			麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら きのことうふのすまし汁			鶏南蛮うどん 牛乳 わかさぎフリッター フルーツ杏仁		
食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表	
			ごはん			コッペパン			麦ごはん			鶏南蛮うどん		
			牛乳			牛乳			牛乳			ソフトめん	年	
			れんこんはさみ揚げ			キャベツメンチカツ			さばのみそ煮			鶏肉		
			れんこんのはさみ揚げ	月		キャベツメンチカツ	月		さば味噌煮	月		にんじん		
			大豆白絞油	月		大豆白絞油	月					だいこん		
			アスパラガスのサラダ			(小・中)パックソース	年		五目きんぴら			油揚げ	年	
			アスパラガス			(幼稚園)卓上ソース	年		鶏肉			ねぎ		
			カリフラワー			コーンサラダ			ごぼう			ほうれんそう		
			とうもろこし			キャベツ			れんこん			こいくちしょうゆ		
			枝豆			にんじん			にんじん			みりん	年	
			ブロッコリー			きゅうり			さつま揚げ	月		清酒	年	
			コーンクリーミードレッシング	年		とうもろこし			こいくちしょうゆ			塩		
			かぼちゃのみそ汁			塩中華ドレッシング	年		砂糖			煮干しだし	月	
			かぼちゃ			オニオンスープ			みりん	年		かつお節	月	
			油揚げ	年		鶏肉			和風だし	年		サラダ油	月	
			豆腐	年		たまねぎ			清酒	年		牛乳		
			にんじん			にんじん			サラダ油	月		わかさぎフリッター		
			ねぎ			えのきたけ			きのことうふのすまし汁			ワカサギフリッター	月	
			たまねぎ			ソテーオニオン	月		だいこん			大豆白絞油	月	
			白みそ			塩			ねぎ			フルーツ杏仁		
			煮干しだし	月		白こしょう	年		ぶなしめじ			パインアップル缶	月	
			かつお節	月		コンソメ	年		えのきたけ			黄桃缶	月	
									なると	月		やわらか杏仁豆腐	月	
									豆腐	年				
									塩					
									こいくちしょうゆ					
									煮干しだし	月				
									かつお節	月				

令和 8 年度 10 月分 献立明細表

筑波学校給食センター

10月19日 月曜日			10月20日 火曜日			10月21日 水曜日			10月22日 木曜日			10月23日 金曜日		
ごはん 牛乳 棒餃子 チンジャオロースー 春雨スープ			ごはん アセロラジュース（市統一） フライドポテト（市統一） 水菜のフレンチサラダ（市統一） つくば市なかよしカレー（市統一） マスカットゼリー（市統一）			コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き サウザンサラダ ボークビーンズ			ごはん 牛乳 白身魚フライ れんこんのごまサラダ かきたま汁			ミルクパン 牛乳 やきチキンカツ シーザーサラダ ミートボールのトマト煮		
食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表	
ごはん			ごはん			コッペパン			ごはん			ミルクパン		
牛乳			アセロラジュース（市統一）	月		牛乳			牛乳			牛乳		
棒餃子			フライドポテト（市統一）			鶏肉の照り焼き			白身魚フライ			やきチキンカツ		
棒餃子	月		フライドポテト	月		鶏肉			白身魚フライ	月		チキンカツ	月	
大豆白絞油	月		大豆白絞油	月		こいくちしょうゆ			大豆白絞油	月		サラダ油	月	
			塩			みりん	年		（小・中）パックソース	年				
チンジャオロースー			水菜のフレンチサラダ（市統一）			清酒	年		（幼稚園）卓上ソース	年		シーザーサラダ		
豚ももせんざり			れんこん			砂糖			れんこんのごまサラダ			キャベツ		
にんじん			水菜			サラダ油	月		にんじん			にんじん		
青ピーマン			キャベツ						れんこん			とうもろこし		
赤ピーマン			にんじん			サウザンサラダ			枝豆			きゅうり		
たけのこ			とうもろこし			キャベツ			とうもろこし			サラダ用チーズ	月	
しょうが			フレンチドレッシング	月		きゅうり			ごまクリーミードレッシング	年		シーザーサラダドレッシング	年	
清酒	年					にんじん								
オイスターソース	年		つくば市なかよしカレー（市統一）			とうもろこし						ミートボールのトマト煮		
こいくちしょうゆ			ごぼう			鶏ささみ	月		かきたま汁			ミニミートボール	月	
砂糖	年		ぶなしめじ			サウザンアイランドドレッシング	年		えのきたけ			じゃがいも		
中華スープストック	年		たまねぎ						にんじん			たまねぎ		
でんぶん	月		にんじん			ボークビーンズ			たまねぎ			キドニービーンズ	月	
サラダ油	月		揚げなす	月		豚肉			ねぎ			にんじん		
			ほうれんそう			にんにく			液卵	月		ぶなしめじ		
春雨スープ			にんにく			じゃがいも			かつお節	月		ダイストマト缶	年	
豚肉			しょうが			たまねぎ			煮干しだし	月		ケチャップ	年	
たまねぎ			白花生ペースト	月		にんじん			塩			中濃ソース	年	
にんじん			ダイストマト缶			大豆水煮	月		こいくちしょうゆ			砂糖		
ねぎ			アレルゲンフリーカレールー	月		ダイストマト缶	年		でんぶん	月		ホワイシチューの素	年	
小松菜			カレー粉	月		砂糖						塩		
緑豆春雨	年		サラダ油	月		ケチャップ	年					コンソメ	年	
清酒	年		塩			トマトピューレ	年					サラダ油	月	
中華スープストック	年					ウスターソース	年							
塩			マスカットゼリー（市統一）			コンソメ	年							
こいくちしょうゆ			マスカットゼリー	月		赤ワイン	年							
白こしょう	年													

令和 8 年度 10 月分 献立明細表

筑波学校給食センター

10月26日 月曜日			10月27日 火曜日			10月28日 水曜日			10月29日 木曜日			10月30日 金曜日		
ごはん 牛乳 ビビンバ ツナと野菜のサラダ チンゲンサイのスープ			麦ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ハヤシライス			コッペパン 牛乳 チリドッグ かぼちゃのサラダ ラビオリ入りコンソメスープ			ごはん 牛乳 さんまの煮付け たくあんあえ 豚汁			米パン チョコクリーム 牛乳 パンキンハンバーグ イタリアンサラダ 具だくさん野菜スープ かぼちゃのパパロア		
食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表		食品名	配合表	
ごはん			麦ごはん			コッペパン			ごはん			米パン		
牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			チョコクリーム	月	
ビビンバ			鶏肉のマーマレード焼き			チリドッグ			さんまの煮付け			牛乳		
豚ももせんぎり			鶏肉			無塩せきボークスキンレスフランク	月		さんまのしょうがに	月		パンキンハンバーグ		
もやし			にんにく			砂糖						かぼちゃ型ハンバーグ	月	
ぜんまい	月		オレンジ マーマレード	月		たまねぎ			たくあんあえ			ケチャップ	年	
にんじん			こいくちしょうゆ			ケチャップ	年		たくあん	月		ウスターソース	年	
たまねぎ			赤ワイン	年		コンソメ	年		もやし			デミグラスソース	月	
ほうれんそう			塩			チリパウダー	年		小松菜			中濃ソース	年	
にんにく			白こしょう	年		白ワイン	年		にんじん			砂糖		
清酒	年		サラダ油	月		でんぶん	月		豚汁			サラダ油	月	
砂糖														
こいくちしょうゆ			グリーンサラダ			かぼちゃのサラダ			豚肉			イタリアンサラダ		
ごま油			キャベツ			かぼちゃ			しょうが			ブロックリー		
コチュジャン	年		きゅうり			きゅうり			じゃがいも			カリフラワー		
みりん	年		ブロックリー			にんじん			にんじん			にんじん		
韓国ナムルドレッシング	年		笑顔でランチイタリアンドレッシング	年		ローズハム	年		こんにゃく	年		とうもろこし		
白すりごま	月					和風クリーミードレッシング	年		だいこん			笑顔でランチイタリアンドレッシング	年	
白いりごま	月		ハヤシライス			ラビオリ入りコンソメスープ			ねぎ			具だくさん野菜スープ		
ツナと野菜のサラダ			豚肉			鶏肉			豆腐	年		鶏肉		
ツナ	月		じゃがいも			にんじん			かつお節	月		じゃがいも		
にんじん			たまねぎ			たまねぎ			煮干しだし	月		にんじん		
キャベツ			にんじん			キャベツ			白みそ			ほうれんそう		
きゅうり			ぶなしめじ			コンソメ	年		赤みそ			キャベツ		
和風クリーミードレッシング	年		にんにく			白こしょう	年		サラダ油	月		ベーコン	年	
チンゲンサイのスープ			ハヤシフレーク	年		こいくちしょうゆ						コンソメ	年	
ぶなしめじ			中濃ソース	年		冷凍ラビオリ	月					塩		
チンゲンサイ			生クリーム	月								こいくちしょうゆ		
ねぎ			砂糖									白こしょう	年	
豆腐	年		サラダ油	月								無塩バター	月	
なると	月													
中華スープストック	年											かぼちゃのパパロア		
こいくちしょうゆ												パンキンパパロア	月	
塩														
白こしょう	年													
清酒	年													