

令和7年度11月分 献立明細表

かむかむメニュー
教科書連携メニュー

11月3日 月曜日	11月4日 火曜日	11月5日 水曜日	11月6日 木曜日	11月7日 金曜日
文化の日	ごはん 牛乳 ローズポークコロッケ(ソース) グリーンサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	米パン つくば市産ブルーベリージャム 牛乳 茨城県産プレーンオムレツ シーザーサラダ ポークシチュー	ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮づけ 切り干し大根の煮物 大根と豆腐のみそ汁	醤油ラーメン 発酵乳(ストロベリー) 焼き餃子 小松菜と大豆とひじきのあえもの
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「小麦粉・でん粉・上白糖・食塩・しょうゆ・みそ・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。	食品名	食品名	食品名	食品名
	ごはん	米パン(つくば市産ブルーベリージャム)	ごはん	醤油ラーメン
	牛乳	米パン つくば市産ブルーベリージャム	牛乳	ソフト中華麺 なると 冷凍ホールコーン 豚小間肉 にんにく しょうが もやし にんじん 長ねぎ 醤油ラーメンスープ チキンがらスープ しょうゆ
	ローズポークコロッケ	牛乳	ししゃもの南蛮づけ	発酵乳(ストロベリー)
	ローズポークコロッケ 大豆白絞油 パックソース 卓上ソース(幼)	茨城県産プレーンオムレツ	ししゃも隠粉付き 大豆白絞油 たまねぎ 砂糖 酢 しょうゆ 水 でん粉	焼き餃子
	グリーンサラダ	シーザーサラダ	切干大根の煮物	餃子 サラダ油
	冷凍アスパラ 冷凍ブロッコリー 冷凍カリフラワー 冷凍枝豆 ごまクリームドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん 冷凍ホールコーン シーザーサラダドレッシング	切干大根 にんじん 干ししいたけ さつまあげ カット油揚げ サラダ油 しょうゆ みりん 和風だし 砂糖	小松菜と大豆とひじきのあえもの
	小松菜と豆腐のみそ汁	ポークシチュー	大根と豆腐のみそ汁	小松菜 冷凍大豆 鉄っ子ひじき にんじん
	にんじん カット油揚げ 冷凍豆腐 冷凍小松菜 白みそ かつおだしパック だし煮干し	豚小間肉 にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ じゃがいも 赤ワイン 無塩バター サラダ油 食塩 デミグラスソース ダイストマト缶 エスパニョールソース スープストック ケチャップ	冷凍豆腐 だいこん 長ねぎ ひらたけ 白みそ かつおだしパック だし煮干し	

魚の日

11月10日 月曜日				11月11日 火曜日				11月12日 水曜日				11月13日 木曜日				11月14日 金曜日			
ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 ささみとわかめのナムル 豚汁				ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーサラダ 千切り野菜のスープ				黒パン 牛乳 チキンのフレーク焼き イタリアンサラダ コーンスープ				県民の日				ポークカレーライス (麦ごはん ポークカレー) 牛乳 大根サラダ フルーツ杏仁			
食品名				食品名				食品名								食品名			
ごはん				ごはん				黒パン								麦ごはん			
牛乳				牛乳				牛乳								ごはん 麦			
さんまのおかか煮				ハンバーグデミグラスソースかけ				チキンのフレーク焼き								牛乳			
さんまのおかか煮		月		ハンバーグ		月		鶏むね切り身									大根サラダ		
				サラダ油		月		食塩											
ささみとわかめのナムル				たまねぎ				白こしょう				年				だいこん			
キャベツ				デミグラスソース		年		ノンエッグマヨネーズ		年							きゅうり		
冷凍小松菜				ウスターソース		年		白みそ									冷凍ホールコーン		
にんじん				中濃ソース		年		コーンフレーク		月							にんじん		
ささみ水煮		月		ケチャップ		年		パン粉		月							ノンオイル相模ドレッシング		
わかめごはんの素		月		砂糖				サラダ油		月							年		
豚汁				サラダ油				イタリアンサラダ								フルーツ杏仁			
豚小間肉				ブロッコリーサラダ				冷凍アスパラガス								パイン缶			
じゃがいも				冷凍ブロッコリー				にんじん									月		
こんにゃく		年		にんじん				キャベツ									月		
にんじん				冷凍カリフラワー				小松菜									月		
だいこん				冷凍枝豆				イタリアンドレッシング		年									
長ねぎ				コンクリーミードレッシング		年		コーンスープ								ポークカレー			
冷凍豆腐		年		千切り野菜のスープ				コーンペースト								豚小間肉			
カット油揚げ		年		にんじん				冷凍ホールコーン									じゃがいも		
白みそ				たまねぎ				たまねぎ									たまねぎ		
赤みそ				キャベツ				無塩バター		月							にんじん		
だし煮干し		月		えのきたけ				ポタージュの素		月							にんにく		
かつおだしパック		月		コンソメ		年		調理用牛乳									給食用カレーフレーク		
				食塩				脱脂粉乳		月							カレー粉		
				白こしょう		年		白こしょう		年							ケチャップ		
				しょうゆ				食塩									中濃ソース		
								生クリーム		月							コンソメ		
																	サラダ油		

魚の日

つくば市民の日メニュー

11月17日			月曜日			11月18日			火曜日			11月19日			水曜日			11月20日			木曜日			11月21日			金曜日		
ごはん						ごはん						ゆめしほうキャロットパン						いばらきガバオライス (麦ごはん、ガバオライスの具)						つくばうどん					
牛乳						牛乳						牛乳 つくば市産さつまいもプリン						牛乳						牛乳					
つくば鶏の福来揚げ						さばの甘辛みそ焼き						照り焼きチキン						牛乳						木の葉焼き					
りっちゃんサラダ						つくば野菜の五目煮						ヤーコンのサラダ						カラフルサラダ						小松菜とたくあんの和えもの					
野菜いっぱいみそ汁						わかめと豆腐のすまし汁						野菜のコンソメスープ						春雨スープ											
食品名						食品名						食品名						食品名						食品名					
ごはん						ごはん						ゆめしほうキャロットパン						麦ごはん						つくばうどん					
牛乳						牛乳						ゆめしほうキャロットパン			月			ごはん						ソフトめん			年		
つくば鶏の福来揚げ						さばの甘辛みそ焼き						牛乳						牛乳						つくね			月		
つくば鶏むね切身						さばの甘辛味噌焼き			月			照り焼きチキン						ガバオライスの具						豚バラこま					
食塩						サラダ油			月			鶏の照り焼き			月			とりひき肉						にんじん					
白こしょう			年															ひきわり大豆			月			ごぼう					
酒			年			つくば野菜の五目煮						ヤーコンのサラダ						しょうが						カット油揚げ			年		
でん粉						にんじん						ヤーコン						しょうが						長ねぎ					
大豆白絞油						れんこん						にんじん						サラダ油			月			しょうゆ					
砂糖						さつまあげ			月			きゅうり						酒			年			みりん			年		
ふくれみかん陳皮						ぶなしめじ						まぐろ水煮			月			れんこん						酒			年		
レモン汁			月			冷凍枝豆						キャベツ			年			たまねぎ						食塩					
薄口しょうゆ			年			砂糖						ノオ休柑橘ドレッシング			年			にんじん						かつおだしパック			月		
でん粉						しょうゆ						野菜のコンソメスープ						ガバオライスの素			月			だし煮干し			月		
りっちゃんサラダ						みりん			年			だいこん						オイスターソース			年			サラダ油			月		
キャベツ						酒			年			たまねぎ						しょうゆ						牛乳					
きゅうり						和風だし			年			ベーコン			年			でん粉											
ローズハム			年			サラダ油			月			ほうれん草						砂糖						木の葉焼き					
冷凍ホールコーン						わかめと豆腐のすまし汁						コンソメ			年			食塩						木の葉あげ			月		
にんじん						カットわかめ			月			食塩						カラフルサラダ						サラダ油			月		
糸かつお節			月			冷凍豆腐			年			しょうゆ						赤ピーマン											
細切り昆布			月			にんじん						白こしょう			年			冷凍ホールコーン						小松菜とたくあんの和えもの					
和風ドレッシング			年			長ねぎ						つくば市産さつまいもプリン			月			キャベツ			年			小松菜					
野菜いっぱいみそ汁						食塩												冷凍枝豆						千切りたくあん			月		
カット油揚げ			年			しょうゆ						つくば市産さつまいもプリン						コーンクリームドレッシング			年			もやし			月		
はくさい						かつおだしパック			月									春雨スープ						白いりごま					
ひらたけ						だし煮干し			月									緑豆春雨			年								
にんじん																		にんじん											
長ねぎ																		はくさい											
小松菜																		なると			月								
白みそ																		小松菜			年								
だし煮干し			月															中華スープ											
かつおだしパック			月															食塩											
																		しょうゆ											
																		白こしょう			年								

魚の日

11月24日 月曜日				11月25日 火曜日				11月26日 水曜日				11月27日 木曜日				11月28日 金曜日			
振替休日				ごはん 牛乳 茨城県産ごぼうメンチかつ 海藻とこんにゃくサラダ さつまいものみそ汁				コッペパン 牛乳 フランクフルト(ケチャップ) 小松菜と大豆のサラダ アルファベットスープ				ごはん 牛乳 茨城県産いなだのフライ(ソース) れんこんのサラダ ひらたけと豆腐のすまし汁				ごはん 牛乳 肉じゃが ツナとキャベツのあえもの なめこ汁			
				食品名				食品名				食品名				食品名			
				ごはん				コッペパン				ごはん				ごはん			
				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
				茨城県産ごぼうメンチかつ				フランクフルト				いなだのフライ				肉じゃが			
				茨城県産ごぼうメンチかつ		月		フランクフルト		月		茨城県産いなだフライ		月		じゃがいも			
				大豆白絞油				サラダ油		月		大豆白絞油				にんじん			
				海藻とこんにゃくのサラダ				バックケチャップ		年		バックソース		年		豚小間肉			
				海藻サラダ		月		卓上ケチャップ(幼)		年		卓上ソース(幼)		年		たまねぎ			
				冷凍ブロッコリー				小松菜と大豆のサラダ				れんこんサラダ				白滝		年	
				サラダこんにゃく		月		冷凍大豆		月		れんこん				冷凍いんげん			
				ノンオイルしそドレッシング		年		キャベツ				きゅうり				サラダ油		月	
				さつまいものみそ汁				にんじん				にんじん				しょうゆ			
				冷凍ほうれん草				小松菜				冷凍ホールコーン				砂糖			
				カット油揚げ		年		サウザンアイランドドレッシング		年		和風クリーミードレッシング		年		みりん		年	
				たまねぎ				アルファベットスープ				ひらたけと豆腐のすまし汁				酒		年	
				さつまいも				ABCマカロニ		月		冷凍豆腐		年		ツナとキャベツのあえもの			
				だし煮干し		月		ベーコン		年		ひらたけ				キャベツ			
				かつおだしパック		月		にんじん				にんじん				にんじん			
				白みそ				たまねぎ				長ねぎ				きゅうり			
								じゃがいも				食塩				まぐろ水煮		月	
								食塩				しょうゆ				和風ドレッシング		年	
								白こしょう		年		かつおだしパック		月		なめこ汁			
								しょうゆ				煮干し		月		なめこ			
								チキンからスープ		年						だいこん			
								コンソメ		年						冷凍豆腐		年	
																長ねぎ			
																だし煮干し		月	
																かつおだしパック		月	
																白みそ			
																赤みそ			