

該当の食品は提供はありません。

								10月1日				木曜日				10月2日				金曜日			
												ごはん 牛乳 チャブチェ 大根とほうれん草のナムル ひらひらワンタンスープ				ソフトフランスパン 牛乳 トマトグラタン キャベツのカラフルサラダ 白菜の豆乳クリーム煮							
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	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				ソフトフランスパン			年	提供なし			
												牛乳			提供なし	牛乳				提供なし			
												チャブチェ				トマトグラタン							
												豚小間肉				トマトグラタン			月				
												砂糖				大豆白絞油							
												こいくちしょうゆ											
												しょうが				キャベツのカラフルサラダ							
												にんにく				ツナ油漬			月				
												サラダ油				とうもろこし							
												にんじん				赤パブリカ							
												干ししいたけ				キャベツ							
												春雨				きゅうり							
												小松菜				かんきつドレッシング			年				
												砂糖											
												こいくちしょうゆ				白菜の豆乳クリーム煮							
												酒				ベーコン			月				
																サラダ油							
												大根とほうれん草のナムル				にんじん							
												にんじん				白菜							
												ほうれんそう				じゃがいも							
												大根				ぶなしめじ							
												韓国ナムルドレッシング			年	枝豆							
																ねぎ							
												ひらひらワンタンスープ				豆乳							
												鶏ひき肉				ホワイトシチューの素			年				
												サラダ油				コンソメ			年				
												たまねぎ				精製塩							
												にんじん				こしょう							
												白菜											
												ぶなしめじ											
												ウェーブワンタン			月								
												中華スープストック			年								
												こいくちしょうゆ											
												精製塩											
												こしょう											
																			</				

令和 8 年度 10 月分 献立明細表

Aブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

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 揚げぎょうざ 大根とわかめのサラダ 冬瓜の中華スープ アロエヨーグルト								ミルクパン 牛乳 メンチカツ 花野菜サラダ ジュリエンスープ								ごはん 牛乳 さばのみりん干し ほうれん草とたまごのソテー 大根と油揚げのみそ汁								つくば米粉パン 牛乳 鶏肉のマヨネーズ焼き 切干大根とツナのサラダ ミネストローネ								きのこたっぷりうどん（ソフト麺） 牛乳 きなこいも もやしとちくわのボン酢和え							
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	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					ミルクパン			年	提供なし	ごはん					つくば米粉パン			年	提供なし	きのこたっぷりうどん（ソフト麺）					ソフト麺				年										
牛乳				提供なし	牛乳				提供なし	牛乳				提供なし	牛乳				提供なし	豚小間肉					にんじん														
揚げぎょうざ					メンチカツ					さばのみりん干し					鶏肉のマヨネーズ焼き					干ししいたけ					こんにゃく														
揚げぎょうざ			月		メンチカツ			月		さばのみりん干し			月		鶏むね切身					れんこん					なめこ														
大豆白絞油					大豆白絞油					大豆白絞油					パン粉			月		ノンエッグマヨネーズ（調理用）			年		ハーブスパイス塩麹			月											
大根とわかめのサラダ					花野菜サラダ					ほうれん草とたまごのソテー					大豆白絞油					切干大根とツナのサラダ					酒														
とうもろこし					とうもろこし					ウインナースライス			月		サラダ油					にんじん					みりん														
にんじん					にんじん					サラダ油					にんじん					炒りたまご			月	除去	切干大根														
わかめ					ブロッコリー					にんじん					ほうれんそう					コンソメ			年		小松菜														
大根					カリフラワー					こしょう					精製塩					和風フレンチドレッシング			年		牛乳				提供なし										
青じそドレッシング			年		ノンエッグマヨネーズ（チューブ）			年		大根と油揚げのみそ汁					ミネストローネ			月		ベーコン					さつまいも														
冬瓜の中華スープ					ジュリエンスープ					にんじん					さつまいも					大豆白絞油					砂糖														
にんじん					ウインナースライス			月		油揚げ			年		たまねぎ					にんじん					こいくちしょうゆ														
たまねぎ					サラダ油					干ししいたけ					白菜					赤いんげんまめ					みりん														
厚揚げ			年		にんじん					小松菜					白みそ					マカロニ			月		でんぶん														
とうがん					大根					煮干し					かつお節					ケチャップ（調理用）			年		きな粉														
にら					じゃがいも					精製塩					和風フレンチドレッシング			年		コンソメ			年		もやしとちくわのボン酢和え														
中華スープストック			年		セロリ					白みそ					煮干し					精製塩					にんじん														
こいくちしょうゆ					コンソメ			年		かつお節					ミネストローネ					きなこいも					ちくわスライス			月											
精製塩					精製塩					大根					大豆白絞油					大豆白絞油					にら														
こしょう					こしょう					油揚げ					さつまいも					さつまいも					もやし														
でんぶん					こいくちしょうゆ					白みそ					大豆白絞油					大豆白絞油					ボン酢			年											
アロエヨーグルト					アロエヨーグルト					大根					ミネストローネ					ミネストローネ					もやしとちくわのボン酢和え														
アロエヨーグルト			月	提供なし	アロエヨーグルト					大根					ベーコン			月		ベーコン					さつまいも														
										にんじん					サラダ油					サラダ油					大豆白絞油														
										油揚げ			年		たまねぎ					たまねぎ					砂糖														
										干ししいたけ					にんじん					にんじん					こいくちしょうゆ														
										小松菜					白菜					白菜					穀物酢														
										白みそ					赤いんげんまめ					赤いんげんまめ					みりん														
										煮干し					マカロニ			月		マカロニ					でんぶん														
										かつお節					トマト缶					トマト缶					きな粉														
										大根					ケチャップ（調理用）			年		ケチャップ（調理用）			年		もやしとちくわのボン酢和え														
										にんじん					コンソメ			年		コンソメ					にんじん														
										油揚げ					精製塩					精製塩					ちくわスライス			月											
										干ししいたけ					こしょう					こしょう					にら														
										小松菜															もやし														
										白みそ															ボン酢			年											
										煮干し																													
										かつお節																													

— 3 —

令和 8 年度 10 月分 献立明細表

Aブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

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 さんまのさっぱりソース わかめと小松菜の和え物 具だくさん豆乳汁								ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 油揚げと小松菜のサラダ かぶのすりながし汁								ビタバン 牛乳 スラッピージョー コロコロボテトサラダ 麦のスープ								麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソース りっちゃんサラダ なめこ汁								びりから肉うどん（ソフト麺） 牛乳 しょうゆたまご 白菜と春雨のサラダ							
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	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					ごはん					ビタバン				月	提供なし	麦ごはん					びりから肉うどん（ソフト麺）																		
															提供なし	ごはん					ソフト麺					年													
牛乳					牛乳					牛乳					提供なし	大麦					豚ひき肉																		
																					にんにく																		
さんまのさっぱりソース					ポークしゅうまい					スラッピージョー						牛乳					しょうが																		
さんま開きでん粉付き				月	ポークしゅうまい				月	豚ひき肉											サラダ油																		
大豆白絞油										サラダ油						白身魚のチリソース					酒																		
にんにく					油揚げと小松菜のサラダ					にんにく						バサ切身でん粉付き				月	にんじん																		
ソテーオニオン				月	とうもろこし					たまねぎ						大豆白絞油					たけのこ																		
こいくちしょうゆ					にんじん					にんじん						たまねぎ					もやし																		
砂糖					小松菜					ひよこ豆						しょうが					干ししいたけ																		
穀物酢					きゅうり					エリンギ						にんにく					ねぎ																		
					油揚げ				年	トマト缶						サラダ油					にら																		
わかめと小松菜の和え物					減塩和風ドレッシング				年	砂糖						豆板醤				年	がらスープ					年													
わかめご飯の素				月						スーブストック				年		ケチャップ（調理用）				年	砂糖																		
とうもろこし					かぶのすりながし汁					ケチャップ（調理用）				年		砂糖					こいくちしょうゆ																		
にんじん					星型なるとスライス				月	ウスターソース				年		穀物酢					トマト缶																		
小松菜					にんじん					こしょう						こいくちしょうゆ					味噌ラーメンスープの素					年													
具だくさん豆乳汁					かぶ					精製塩											赤みそ																		
					干ししいたけ											りっちゃんサラダ					豆板醤					年													
鶏小間肉					わかめ					コロコロボテトサラダ						かつお節					穀物酢																		
しょうが					ねぎ					じゃがいも						とうもろこし					でんぶん																		
サラダ油					酒					とうもろこし						にんじん					精製塩																		
ごぼう					かつお節					ブロッコリー						ロースハム				月																			
にんじん					煮干し					コーンクリーミードレッシング				年		昆布					牛乳					提供なし													
大根					こいくちしょうゆ											きゅうり																							
豆腐				年	精製塩					麦のスープ						キャベツ					しょうゆたまご																		
白菜					でんぶん					鶏小間肉						玉ねぎドレッシング				年	ゆでたまご				月	提供なし													
ぶなしめじ										サラダ油											こいくちしょうゆ					提供なし													
ねぎ										たまねぎ						なめこ汁					酒					提供なし													
豆乳										にんじん						にんじん																							
白みそ										カリフラワー						厚揚げ				年	白菜と春雨のサラダ																		
煮干し										いんげん						干ししいたけ					とうもろこし																		
かつお節										大麦						なめこ					えんどう春雨																		
精製塩										コンソメ				年		ねぎ					きゅうり																		
										こいくちしょうゆ						酒					白菜																		
										こしょう						煮干し					中華ドレッシング				年														
										精製塩						かつお節																							
																こいくちしょうゆ																							
																精製塩																							

令和 8 年度 10 月分 献立明細表

Aブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

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 豆腐ステーキそぼろあんかけ 水菜とたくあんのあえもの かまぼこと白菜のスープ								食パン りんごジャム 牛乳 モロサクサクフライ 豆とささみのサラダ ポトフ								つくば市なかよしカレーライス（ごはん） アセロラジュース フライドポテト 水菜のフレンチサラダ マスカットゼリー								ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース れんこんサラダ いものこ汁								黒パン 牛乳 豆乳コロッケ ツナとカリフラワーのサラダ 肉団子とひよこ豆のスープ															
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								食パン りんごジャム								つくば市なかよしカレーライス（ごはん）								ごはん								黒パン															
								食パン								ごはん																牛乳															
牛乳								りんごジャム								にんにく								牛乳								牛乳								提供なし							
																しょうが																															
豆腐ステーキそぼろあんかけ								牛乳								たまねぎ								ハンバーグきのこソース								豆乳コロッケ															
豆腐ステーキ																にんじん								ハンバーグ								豆乳コロッケ															
大豆白絞油								モロサクサクフライ								ごぼう								大豆白絞油								大豆白絞油															
鶏ひき肉								モロサクサクフライ								トマト缶								にんじん																							
ごま油								大豆白絞油								ぶなしめじ								サラダ油								ツナとカリフラワーのサラダ															
ひきわり大豆																揚げなす								干ししいたけ								ツナ油漬															
しょうが								豆とささみのサラダ								ほうれんそう								えのきたけ								ミックスベジタブル															
赤パプリカ								ささみ水煮								白いんげん豆ペースト								砂糖								カリフラワー															
たまねぎ								にんじん								サラダ油								こいくちしょうゆ								サウザンアイランドドレッシング															
砂糖								大豆								アレルゲンフリーカレーフレーク								みりん																							
こいくちしょうゆ								小松菜								まろやかカレールー								でんぶん								肉団子とひよこ豆のスープ															
オイスターソース								たまねぎ								カレー粉																															
でんぶん								シーザーサラダドレッシング								精製塩								れんこんサラダ								ミートボール															
																								とうもろこし								ソテーオニオン															
水菜とたくあんのあえもの								ポトフ								アセロラジュース								にんじん								にんじん															
千切りたくあん								ウインナーライス								※申込み有無を確認してください。								小松菜								ひよこ豆															
にんじん								たまねぎ																れんこん								干ししいたけ															
水菜								にんじん								フライドポテト								ごまドレッシング								スーパーストック															
もやし								じゃがいも								フライドポテト																こいくちしょうゆ															
								キャベツ								大豆白絞油								いものこ汁								こしょう															
かまぼこと白菜のスープ								コンソメ								精製塩								ごぼう								精製塩															
細切りかまぼこ								精製塩																ごま油																							
しょうが								こしょう								水菜のフレンチサラダ								大根																							
にんじん																とうもろこし								さつま揚げ								月															
白菜																にんじん								こんにゃく																							
ぶなしめじ																水菜								里芋																							
ねぎ																キャベツ								ねぎ																							
中華スープストック								年								れんこん								こいくちしょうゆ																							
こいくちしょうゆ																クリーミーフレンチ白ドレッシング								かつお節																							
精製塩																								煮干し																							
こしょう																マスカットゼリー								酒																							
																マスカットゼリー								精製塩																							