

つくばほがらか給食センター谷田部

- 2 -

				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			
				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				ごはん 牛乳 たまごの野菜あんかけ じゃこのカルちゃんサラダ 豆腐とたけのこの中華スープ				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				ピタパン 牛乳 スラッピージョー コロコロポテトサラダ 麦のスープ			
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	食品名	小分量	配合表	除去食
				黒パン		年	提供なし	ごはん				麦ごはん				ピタパン		月	提供なし
				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	ごはん				牛乳			提供なし
				豆乳コロッケ				たまごの野菜あんかけ				大麦				スラッピージョー			
				豆乳コロッケ		月		ブレンオムレツ		月	提供なし	牛乳			提供なし	豚ひき肉			
				大豆白絞油				ソテーオニオン		月	提供なし	白身魚のチリソース				サラダ油			
				ツナとカリフラワーのサラダ				にんじん			提供なし	バサ切身でん粉付き		月		にんにく			
				ツナ油漬		月		サラダ油			提供なし	大豆白絞油				たまねぎ			
				ミックスベジタブル		月		えのきたけ			提供なし	たまねぎ				にんじん			
				カリフラワー				グリーンピース			提供なし	しょうが				ひよこ豆			
				サウザンアイランドドレッシング		年		砂糖			提供なし	にんにく				エリンギ			
				肉団子とひよこ豆のスープ				穀物酢			提供なし	サラダ油				トマト缶			
				ミートボール		月		こいくちしょうゆ			提供なし	豆板醤		年		砂糖			
				ソテーオニオン		月		オイスターソース		年	提供なし	ケチャップ（調理用）		年		スープストック		年	
				にんじん				でんぶん			提供なし	砂糖				ケチャップ（調理用）		年	
				ほうれんそう				じゃこのカルちゃんサラダ				穀物酢				ウスターソース		年	
				ひよこ豆				揚げちりめん		月		こいくちしょうゆ				こしょう			
				干ししいたけ				ミックスベジタブル		月		りっちゃんサラダ				精製塩			
				スープストック		年		小松菜				かつお節				コロコロポテトサラダ			
				こいくちしょうゆ				大根				とうもろこし				じゃがいも			
				こしょう				パンバンジードレッシング		年		にんじん				とうもろこし			
				精製塩				豆腐とたけのこの中華スープ				ロースハム		月		ブロックリー			
								鶏小間肉				昆布				コーンクリーミードレッシング		年	
								サラダ油				きゅうり				麦のスープ			
								にんじん				キャベツ				鶏小間肉			
								たまねぎ				玉ねぎドレッシング		年		サラダ油			
								干ししいたけ				なめこ汁				たまねぎ			
								豆腐		年		にんじん				にんじん			
								たけのこ				厚揚げ		年		カリフラワー			
								ほうれんそう				干ししいたけ				いんげん			
								中華スープストック		年		なめこ				大麦			
								がらスープ		年		ねぎ				コンソメ		年	
								こいくちしょうゆ				酒				こいくちしょうゆ			
								酒				煮干し				こしょう			
								精製塩				かつお節				精製塩			
								こしょう				こいくちしょうゆ							
								でんぶん				精製塩							

令和 8 年度 10 月分 献立明細表

Cブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

[illegible]

令和 8 年度 10 月分 献立明細表

Cブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30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 ひらひらワントンスープ				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				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				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				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				
ごはん				つくば市なかよしカレーライス（ごはん）				ソフトフランスパン		年	提供なし	ごはん				びりから肉うどん（ソフト麺）							
				ごはん												ソフト麺		年					
牛乳			提供なし	にんにく				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	豚ひき肉							
				しょうが												にんにく							
チャブチェ				たまねぎ				トマトグラタン				ポークしゅうまい				しょうが							
豚小間肉				にんじん				トマトグラタン		月		ポークしゅうまい		月		サラダ油							
砂糖				ごぼう				大豆白絞油								酒							
こいくちしょうゆ				トマト缶								油揚げと小松菜のサラダ				にんじん							
しょうが				ぶなしめじ				キャベツのカラフルサラダ				とうもろこし				たけのこ							
にんにく				揚げなす		月		ツナ油漬		月		にんじん				もやし							
サラダ油				ほうれんそう				とうもろこし				小松菜				干しいたけ							
にんじん				白いんげん豆ペースト				赤パブリカ				きゅうり				ねぎ							
干しいたけ				サラダ油				キャベツ				油揚げ		年		にら							
春雨				アレルゲンフリーカレーフレーク		年		きゅうり				減塩和風ドレッシング		年		がらスープ		年					
小松菜				まるやかカレールー		年		かんきつドレッシング		年						砂糖							
砂糖				カレー粉		年						かぶのすりながし汁				こいくちしょうゆ							
こいくちしょうゆ				精製塩				白菜の豆乳クリーム煮				星型なるとスライス		月		トマト缶							
酒								ベーコン		月		にんじん				味噌ラーメンスープの素		年					
				アセロラジュース		月		サラダ油				かぶ				赤みそ							
大根とほうれん草のナムル				※申込み有無を確認してください。				にんじん				干しいたけ				豆板醤				年			
にんじん								白菜				わかめ				穀物酢							
ほうれんそう				フライドポテト				じゃがいも				ねぎ				でんぶん							
大根				フライドポテト		月		ぶなしめじ				酒				精製塩							
韓国ナムルドレッシング		年		大豆白絞油				枝豆				かつお節											
				精製塩				ねぎ				煮干し				牛乳			提供なし				
ひらひらワントンスープ								豆乳				こいくちしょうゆ											
鶏ひき肉				水菜のフレンチサラダ				ホワイシチューの素				年				精製塩				しょうゆたまご			
サラダ油				とうもろこし				コンソメ				年				でんぶん				ゆでたまご			
たまねぎ				にんじん				精製塩												こいくちしょうゆ			
にんじん				水菜				こしょう												酒			
白菜				キャベツ																			
ぶなしめじ				れんこん																白菜と春雨のサラダ			
ウェーブワントン		月		クリーミーフレンチ白ドレッシング				年												とうもろこし			
中華スープストック		年																		えんどう春雨			
こいくちしょうゆ				マスカットゼリー																きゅうり			
精製塩				マスカットゼリー				月												白菜			
こしょう																				中華ドレッシング			
											</												