					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			金田
					ごはん			71-2-	ごはん			7,1-2	コッペパン			1,112	ジャージャーうどん	. (),7	ト 麺)	
					牛乳				牛乳				牛乳				牛乳	0 ())	1. 200	
いて																				
					いかのレモン揚げ				豚肉の生姜炒め	_			ハムステーキ				こいわしフライ			
					マセドアンサラダ				小松菜のポン酢ある	Ž.			ツナ豆サラダ				ボイル野菜			
ニ「月」がある					ほうれん草のコンソ				かぼちゃのみそ汁				白菜のクリーム煮							
	食品名	小分量	配合表	除去食		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				小分量		ß
品配合					ごはん				ごはん				コッペパン		年	提供なし	ジャージャーうどん	ん(ソフ	ト麺)	
																	ソフト麺		年	
オ料が詳し ―					牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	豚ひき肉			
で、ご確認																	しょうが			
					いかのレモン揚げ				豚肉の生姜炒め				ハムステーキ				たまねぎ			
					いかでん粉付き		月		豚小間肉				ハムステーキ		月		ねぎ			t
					大豆白絞油		/3		しょうが				大豆白絞油		73		甜麺醬		年	╆
ある 🖳					砂糖		1		清酒				人立口权加				ロ処西こいくちしょうゆ		+	+
							1												/ -	╄
こ「年間 ―			1		こいくちしょうゆ	-	1	1	たまねぎ	-	1		ツナ豆サラダ		_		豆板醬		年	╄
					レモン果汁				たけのこ				ツナ油漬		年		サラダ油			╄
使用して									にんじん				大豆				でんぷん			L
いれていま					マセドアンサラダ				こいくちしょうゆ				枝豆							\perp
い。				<u> </u>	じゃがいも	L			精製塩			<u> </u>	きゅうり			<u> </u>	牛乳			技
り多い ニ					ミックスベジタブル		月		みりん				にんじん							
					ノンエッグマヨネーズ(チューブ)		年		砂糖				サウザンアイランドドレッシング		年		こいわしフライ			T
ま油・オ									サラダ油								こいわしフライ		月	t
年」を付					ほうれん草のコン	ソメス-	_ -プ		でんぷん				白菜のクリーム煮				大豆白絞油			t
の際は			1		ミートボール	, , , ,	年		270/3/10		1		鶏小間肉				,, <u>~</u> ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			+
をご覧く			1		ほうれんそう		T -		小松菜のポン酢あ	! ≱	1		たまねぎ				ボイル野菜			+
							1			<u> </u>										╆
					たまねぎ		1		小松菜				ぶなしめじ				もやし			╄
					とうもろこし		1		もやし				白菜				にんじん			+
			1		精製塩		1		にんじん		1		にんじん				きゅうり			1
±ある					こしょう				ポン酢		年		じゃがいも							L
L					コンソメ		年						サラダ油							L
調理し									かぼちゃのみそ汁				牛乳			除去				╝
Mで提									かぼちゃ				ホワイトシチューの素		年					
10℃1疋									たまねぎ				コンソメ		年					T
									ほうれんそう				精製塩							t
							1		ミニ厚揚げ		年		こしょう							t
ا بيد			1				1		白みそ		+-									t
なし」と 📙			1						赤みそ		1									+
⊢			-	-		-	-			-	-	-				-				╁
ありま			1				1	1	煮干し		1									╀
<u> </u>							1		かつお節											+
			1				1				1									+
																				L
Ĺ																				
	·																			T
																				Ī
			1								1									T
																				t
<u> </u>			1								1									+
 			1				1	+	1											+
<u> </u>			-	-		-	-			-	-	-				-				+
																				+
		-	-								-									╄
			1				1				1									1
			1				1				1									Ļ
Ĺ																				┺

令和 7 年度 11 月分 献立明細表

Αブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

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 日		木曜日	11月14日			金曜日
ごはん		··	麦ごはん			, , <u> </u>	ピタパン								ごはん			
牛乳			牛乳				牛乳								牛乳			
しょうゆもろみチキン			春巻き				キーマカレー								チキンナゲット			
春雨サラダ			くらげあえ				ふっくら焼きかまぼる	-							グリーンサラダ			
なめこのみそ汁			麻婆豆腐				花野菜サラダ	=							ハッシュドポーク			
食品名	小分量 配名	計表 除去		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		小分量	配合表	除去食
ごはん			麦ごはん				ピタパン		月	提供なし	24				ごはん			
			ごはん															
牛乳		提供力					牛乳			提供なし					牛乳			提供なし
							1											
しょうゆもろみチキン	,		牛乳			提供なし	キーマカレー								チキンナゲット			
鶏肉切り身			, , , -				豚ひき肉								チキンナゲット		月	
しょうゆもろみたれ	J	1	春巻き				ひきわり大豆								大豆白絞油			
清酒	-		春巻き		月		しょうが											
大豆白絞油			大豆白絞油				にんにく								グリーンサラダ			
7							たまねぎ								ブロッコリー			
春雨サラダ			くらげあえ				にんじん								アスパラガス			
ツナ油漬	ź	F	中華くらげ		年	1	枝豆						1		枝豆			
えんどう春雨			にんじん		<u> </u>	1	パプリカダイスカット		月				1		玉ねぎドレッシング		年	
ほうれんそう			きゅうり				トマト缶											
とうもろこし			もやし				サラダ油								ハッシュドポーク			
にんじん							カレ一粉		年						豚小間肉			
バンバンジードレッシング	ź	E	麻婆豆腐				まろやかカレールー		年						じゃがいも			
			豆腐		年		アレルゲンフリーカレーフレーク		年						たまねぎ			
なめこのみそ汁			鶏ひき肉				ウスターソース		年						にんじん			
なめこ			清酒				精製塩		·						エリンギ			
ミニ厚揚げ	ź	F	ひきわり大豆												にんにく			
にんじん			たまねぎ				ふっくら焼きかまぼ	_							サラダ油			
わかめ			しょうが				ふっくら焼きかまぽこ		月						ハヤシフレーク		年	
ねぎ			にんにく				大豆白絞油								ケチャップ(調理用)		年	
白みそ			サラダ油												中濃ソース		年	
赤みそ			砂糖				花野菜サラダ								砂糖		-	
かつお節			こいくちしょうゆ				ツナ油漬		年									
煮干し			赤みそ				ブロッコリー		·									
			ごま油				ブロッコリーダイス											
			中華スープストック		年		カリフラワー											
			でんぷん				とうもろこし											
			豆板醤		年		イタリアンドレッシング		年									
			精製塩															
						1							1					
									1				1					
									1				1					
									1				1					
						1							1					
				t	†	†	1	7				-	1	1			 	

- 2 -

令和 7 年度 11 月分 献立明細表

Αブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

11月17日		月曜日	11月18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				ユメシホウ人参パン				ごはん				タンメン(ソフト中華麺)		
牛乳			牛乳				牛乳				牛乳				牛乳		
さんまのピリからソース			茨城県産オムレツ				さつまいもフリッター	-			いばらきガパオ				大根サラダ		
白菜の昆布和え			れんこんサラダ				ごぼうサラダ				カラフルサラダ				たまごドーナツ		
いものこ汁			茨城野菜の味噌汁				オニオンスープ				春雨スープ						
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
ごはん			ごはん				ユメシホウ人参パン		月	提供なし	ごはん				タンメン(ソフト中華麺)		
															ソフト中華麺	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		
															なるとスライス	年	
さんまのピリからソース			茨城県産オムレツ				さつまいもフリッタ-	_			いばらきガパオ				キャベツ		
さんま開きでん粉付き	月		茨城県産オムレツ		月	提供なし	さつまいもフリッター		月		鶏ひき肉				たまねぎ		
大豆白絞油			大豆白絞油			提供なし	大豆白絞油				ひきわり大豆				にんじん		
こいくちしょうゆ											にんにく				ぶなしめじ		
砂糖			れんこんサラダ				ごぼうサラダ				しょうが				にら		
清酒			ロースハム		年		ごぼう				サラダ油				サラダ油		
しょうが			にんじん				きゅうり				清酒				塩ラーメンスープの素	年	
にんにく			れんこん				にんじん				さつまいも				中華スープストック	年	
豆板醬	年		キャベツ				大豆				たまねぎ				精製塩		
			枝豆				シーザーサラダドレッシング		年		れんこん				こしょう		
白菜の昆布和え			和風クリーミードレッシング		年						にんじん				ごま油		
白菜							オニオンスープ				砂糖						
きゅうり			茨城野菜の味噌汁				ウインナースライス		年		精製塩				牛乳		提供なし
にんじん			鶏小間肉				たまねぎ				オイスターソース		年				
塩こんぷ	年		さつまいも				にんじん				こいくちしょうゆ		-		大根サラダ		
			白菜				シェルマカロニ		年		バジル				大根		
いものこ汁			にんじん				スープストック		年						小松菜		
鶏小間肉			チンゲンサイ				精製塩				カラフルサラダ				にんじん		
さといも			ひらたけ				こしょう				赤パプリカ				青じそドレッシング	年	
にんじん			ねぎ								黄パプリカ					<u> </u>	
こんにゃく			白みそ								きゅうり				たまごドーナツ		
豆腐	年		赤みそ								キャベツ				たまごドーナツ	月	提供なし
ぶなしめじ			かつお節								フレンチ白ドレッシング		年		大豆白絞油		提供なし
ねぎ			煮干し												7		J.C.F.C.C
こいくちしょうゆ			/M 1 0								春雨スープ						
精製塩											豚小間肉						
かつお節											サラダ油						
煮干し											にんじん						
,											白菜						
											たまねぎ						
											えんどう春雨						1
											なるとスライス		年				1
											小松菜		'				
										1	とうもろこし			1	 		1
											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						
											-067						
															+ +		
															+ +		1
															+		
1															+		
		l			1	<u> </u>		. ?		1		<u> </u>	<u> </u>	l			1

- 3 -

令和 7 年度 11 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

11月24日	1	F	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
				食パン つくば市産	ブルーベリ-	ージャム		ごはん				つくば米粉パン				ごはん			
				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
				かぼちゃグラタン				さばのみりん干し				ハンバーグデミグラス	スソース			ほきのねぎソース			
				トマトスープ				ちくわと水菜のサラタ	ž.			コールスローサラダ				ヤーコンのごまサラク	Į.		
				冷凍パイン				鶏ごぼう汁				野菜の豆乳ポタージュ	1			つくばの恵み豚汁			
								,				-,,,,,,,				つくば市産さつまい	トプリン		
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
24				食パン		年	提供なし					つくば米粉パン		年	提供なし				
						-													
				つくぱ市産ブルーペ	リージャム			牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし
				つくば市産ブルーベリージャム		月	提供なし												
								さばのみりん干し				ハンパーグデミグラス	スソース			ほきのねぎソース			
				牛乳			提供なし	さばのみりん干し		月		ハンバーグ		月		ほきでん粉付き		月	
								大豆白絞油				大豆白絞油				大豆白絞油			
				かぽちゃグラタン								たまねぎ				しょうが			
				かぼちゃグラタン		月		ちくわと水菜のサラダ	*			ぶなしめじ				ねぎ			
				大豆白絞油				ちくわスライス		年		サラダ油				砂糖			
								もやし				デミグラスソース		年		こいくちしょうゆ			
				トマトスープ				にんじん				ケチャップ(調理用)		年		ごま油			
				たまねぎ				水菜				ウスターソース		年					
				サラダ油				中華ドレッシング		年		砂糖				ヤーコンのごまサラ	À		
				大豆												ヤーコン			
				とうもろこし				鶏ごぼう汁				コールスローサラダ				にんじん			
				じゃがいも				鶏小間肉				キャベツ				きゅうり			
				トマト缶				白菜				きゅうり				ごまドレッシング		年	
				ケチャップ(調理用)		年		にんじん				にんじん							
				コンソメ		年		ごぼう				とうもろこし				つくばの恵み豚汁			
				精製塩				ねぎ				コールスロードレッシング		年		豚小間肉			
				こしょう				ひらたけ								しょうが		<u> </u>	
								サラダ油				野菜の豆乳ポタージ				サラダ油		<u> </u>	
				冷凍パイン				白みそ				ウインナースライス		年		たまねぎ			
				冷凍パイン		月		赤みそ				たまねぎ				じゃがいも			
								かつお節				じゃがいも				にんじん		<u> </u>	
								煮干し				にんじんペースト				大根		\vdash	
												とうもろこし		-		ひらたけ		\vdash	
												ホワイトシチューの素 サラダ油		年		ねぎ		\vdash	
	1											豆乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				白みそ		\vdash	
												量				かつお節		\vdash	
-												相製塩こしょう			1	煮干し		 	
<u> </u>												コンソメ		年		AL I U		\vdash	
																つくば市産さつまい	L もプリン	\vdash	
																つくば市産さつまいもブリン	1	月	
																1			
																1			
																1			
															1				
									4										
	•								/			•		•	•	•			

- 4 -