

令和 7 年度 1 月分 献立明細表

B ブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

献立明細表について													1月8日 木曜日		1月9日 金曜日									
													ごはん	牛乳	てりやき肉団子	こまツナサラダ	お雑煮風すまし汁（幼：すまし汁）	食パン	りんごジャム	牛乳	ミートコロッケ	シーザーサラダ	ジュリエンヌスープ	
①配合表の欄に「月」がある食品	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								食パン							
									牛乳								りんごジャム							
									てりやき肉団子							牛乳		提供なし	りんごジャム					
									こまツナサラダ							こまツナサラダ			ミートコロッケ					
									キャベツ							キャベツ			ミートコロッケ					
									小松菜							小松菜			大豆白絞油					
									とうもろこし							とうもろこし								
									ツナ油漬							ツナ油漬	年		シーザーサラダ					
									和風クリーミードレッシング							和風クリーミードレッシング	年		ブロッコリー					
									ねぎ							ねぎ			きゅうり					
									こいくちしょうゆ							こいくちしょうゆ			にんじん					
									精製塩							精製塩			大根					
									煮干し							煮干し			にんじん					
									かつお節							かつお節			たまねぎ					
									コンソメ							コンソメ			サラダ油					
									ウインナースライス							ウインナースライス			精製塩					
									こしょう							こしょう			大根					
									こいくちしょうゆ							こいくちしょうゆ			にんじん					
									コンソメ							コンソメ			たまねぎ					
									—	—	—	—				—	—	—	—	—	—	—	—	

令和 7 年度 1 月分 献立明細表

B ブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

1月12日	月曜日	1月13日	火曜日	1月14日	水曜日	1月15日	木曜日	1月16日	金曜日
		ごはん 牛乳 しいらの竜田揚げ こんにゃくサラダ 豆腐のみぞ汁		ミルクパン 牛乳 プレーンオムレツ プロッコリーサラダ ポークシチュー		カレーうどん（ソフト麺） 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おかか和え		ごはん 牛乳 鶏肉のしょうゆもろみ焼き 大根とじゃこのサラダ 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
ごはん				ミルクパン	年	提供なし	カレーうどん（ソフト麺）	ごはん	
牛乳		提供なし	牛乳				ソフト麺	年	
しいらの竜田揚げ			プレーンオムレツ				鶏小間肉	牛乳	提供なし
しいらの竜田揚げ	月		プレーンオムレツ	月	提供なし	たまねぎ			
大豆白絞油			大豆白絞油		提供なし	にんじん		鶏肉のしょうゆもろみ焼き	
こんにゃくサラダ			プロッコリーサラダ			油揚げ	年	鶏肉切身	
海藻ミックス	年		プロッコリー			干ししいたけ		砂糖	
サラダこんにゃく			カリフラワー			ねぎ		しょうゆもろみたれ	月
小松菜			とうもろこし			サラダ油		こいくちしょうゆ	
枝豆			フレンチ白ドレッシング	年		かつお節		大根とじゃこのサラダ	
減塩和風ドレッシング	年		ポークシチュー			精製塩		大根	
豆腐のみぞ汁			豚小間肉		牛乳		提供なし	とうもろこし	
豆腐	年		じゃがいも					にんじん	
にんじん			たまねぎ		ちくわの磯辺揚げ			揚げちりめん	年
油揚げ	年		にんじん		焼きちくわ1/4カット	月		玉ねぎドレッシング	年
じゃがいも			枝豆		青のり				
干ししいたけ			にんにく		小麦粉			春雨スープ	
白みそ			サラダ油		大豆白絞油			細切りかまぼこ	年
赤みそ			ハヤシフレーク	年				たまねぎ	
煮干し			ケチャップ（調理用）	年	おかか和え			にんじん	
かつお節			中濃ソース	年	小松菜			干ししいたけ	
			砂糖		にんじん			えんどう春雨	
					もやし			小松菜	
					かつお節			中華スープストック	年
					卓上しょうゆ			こいくちしょうゆ	
								精製塩	
								こしょう	
								ごま油	
								でんぶん	

令和 7 年度 1 月分 献立明細表

B ブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

1月19日			月曜日		1月20日			火曜日		1月21日			水曜日		1月22日			木曜日		1月23日				
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				とりめし (ごはん)				黒パン				麦ごはん				牛乳				
牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				春巻き				
春巻き				豆腐ステーキそぼろあんかけ				塩昆布あえ				メンチカツ				チャブチエ				かまぼこともやしの中華サラダ				
かまぼこともやしの中華サラダ				のりごまサラダ				のっべ汁				野菜のポタージュ				ナムル				白菜と肉団子のスープ				
白菜と肉団子のスープ				きのこのみそ汁				フルーツジュレ				ひらひらワンタンスープ												
ごはん				ごはん				とりめし (ごはん)				黒パン				麦ごはん				牛乳				
牛乳				牛乳				ごはん				牛乳				牛乳				春巻き				
春巻き				豆腐ステーキそぼろあんかけ				鶏小間肉				牛乳				牛乳				大豆白絞油				
大豆白絞油				豆腐ステーキ				ごぼう				牛乳				牛乳				かまぼこともやしの中華サラダ				
かまぼこともやしの中華サラダ				大豆白絞油				にんじん				メンチカツ				牛乳				細切りかまぼこ				
細切りかまぼこ				鶏ひき肉				干しこいたけ				メンチカツ				牛乳				にんじん				
にんじん				ひきわり大豆				しょうが				大豆白絞油				牛乳				たまねぎ				
たまねぎ				赤バブリカ				砂糖				卓上ソース				豚肉千切り				もやし				
もやし				たまねぎ				ウインナースライス				野菜のポタージュ				砂糖				しょうが				
きゅうり				ごま油				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				中華ドレッシング				
中華ドレッシング				砂糖				提供なし				野菜のポタージュ				牛乳				ごま油				
ごま油				オイスターソース				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				春巻き				
春巻き				でんぶん				塩昆布あえ				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				のりごまサラダ				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				キャベツ				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				のりごまサラダ				
のりごまサラダ				にんじん				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				小松菜				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				にんじん				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				ツナ油漬				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				焼のり				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				ごまドレッシング				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				のりごまサラダ				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				きのこのみそ汁				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				豚小間肉				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				干しこいたけ				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				ぶなしめじ				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				なめこ				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				大根				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				にんじん				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				ねぎ				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				サラダ油				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				煮干し				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				かつお節				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				白みそ				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				
豆乳				赤みそ				牛乳				野菜のポタージュ				牛乳				豆乳				

令和 7 年度 1 月分 献立明細表

B ブロック

つくばほがらか給食センター谷田部

1月26日				月曜日				1月27日				火曜日				1月28日				水曜日				1月29日				木曜日				1月30日			
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	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				つくば米粉パン				牛乳				キーマカレーライス (麦ごはん)				ごはん				牛乳				さばのみりん干し				大根と厚揚げのみそ汁				ふくれラーメン (ソフト中華麺)			
牛乳				牛乳				ハンバーグオニオンソース				牛乳				牛乳				牛乳				さばのみりん干し				青菜の即席漬け				牛乳			
わかさぎフリッター				花野菜のカラフルソテー				米粉のメープルマフィン				チキンサラダ				ごはん				牛乳				青菜の即席漬け				ココア揚げパン				もやしのさっぱりサラダ			
茨城野菜の和風サラダ				かぶのコンソメスープ												ごはん				牛乳				大根と厚揚げのみそ汁				大根と厚揚げのみそ汁				ふくれラーメン (ソフト中華麺)			
さつま豚汁																ごはん				牛乳				さばのみりん干し				さばのみりん干し				ソフト中華麺			
梅干し	年															牛乳				牛乳				青菜の即席漬け				青菜の即席漬け				ふくれラーメン (ソフト中華麺)			
和風フレンチドレッシング	年			花野菜のカラフルソテー												牛乳				牛乳				青菜ごはんの素				青菜ごはんの素				牛乳			
さつまいも				ツナ油漬		年		まろやかカレールー		年		アレルゲンフリー・カレーフレーク		年		牛乳		年		牛乳				大根と厚揚げのみそ汁				大根と厚揚げのみそ汁				牛乳			
にんじん				にんにく				ウスター・ソース		年		精製塩				牛乳		年		牛乳				ミニ厚揚げ		年		ミニ厚揚げ		年		牛乳			
こんにゃく				ブロッコリー				精製塩								牛乳		年		牛乳				大根				大根				牛乳			
ミニ厚揚げ	年			カリフラワー				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				にんじん				にんじん				牛乳			
ねぎ				とうもろこし				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				ねぎ				ねぎ				牛乳			
白みそ				にんじん				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				白みそ				白みそ				牛乳			
赤みそ				サラダ油				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				赤みそ				赤みそ				牛乳			
煮干し				チキンサラダ				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				煮干し				煮干し				牛乳			
かつお節				ささみ水煮				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				かつお節				かつお節				牛乳			
				キャベツ				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				ねぎ				ねぎ				牛乳			
				にんじん				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				白みそ				白みそ				牛乳			
				枝豆				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				赤みそ				赤みそ				牛乳			
				青じそドレッシング				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				煮干し				煮干し				牛乳			
				ささみ水煮				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				かつお節				かつお節				牛乳			
				さくらんぼ				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				ねぎ				ねぎ				牛乳			
				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				白みそ				白みそ				牛乳			
				枝豆				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				赤みそ				赤みそ				牛乳			
				青じそドレッシング				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				煮干し				煮干し				牛乳			
				ささみ水煮				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				かつお節				かつお節				牛乳			
				さくらんぼ				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				ねぎ				ねぎ				牛乳			
				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				白みそ				白みそ				牛乳			
				枝豆				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				赤みそ				赤みそ				牛乳			
				青じそドレッシング				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				煮干し				煮干し				牛乳			
				ささみ水煮				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				かつお節				かつお節				牛乳			
				さくらんぼ				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				ねぎ				ねぎ				牛乳			
				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				白みそ				白みそ				牛乳			
				枝豆				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				赤みそ				赤みそ				牛乳			
				青じそドレッシング				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				煮干し				煮干し				牛乳			
				ささみ水煮				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				かつお節				かつお節				牛乳			
				さくらんぼ				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				ねぎ				ねぎ				牛乳			
				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				白みそ				白みそ				牛乳			
				枝豆				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				赤みそ				赤みそ				牛乳			
				青じそドレッシング				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				煮干し				煮干し				牛乳			
				ささみ水煮				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				かつお節				かつお節				牛乳			
				さくらんぼ				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				ねぎ				ねぎ				牛乳			
				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				白みそ				白みそ				牛乳			
				枝豆				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				赤みそ				赤みそ				牛乳			
				青じそドレッシング				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				煮干し				煮干し				牛乳			
				ささみ水煮				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				かつお節				かつお節				牛乳			
				さくらんぼ				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				ねぎ				ねぎ				牛乳			
				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				白みそ				白みそ				牛乳			
				枝豆				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				赤みそ				赤みそ				牛乳			
				青じそドレッシング				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				煮干し				煮干し				牛乳			
				ささみ水煮				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				かつお節				かつお節				牛乳			
				さくらんぼ				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				ねぎ				ねぎ				牛乳			
				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				白みそ				白みそ				牛乳			
				枝豆				牛乳				牛乳				牛乳		年		牛乳				赤みそ				赤みそ				牛乳			</