令和 7 年度 7 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

7月7日 月曜日				7月8日 火曜日				7月9日 水曜日				7月10日 木曜日				7月11日 金曜日			
ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き わかめと小松菜の和え物 豚肉となすのみそ汁				黒パン 牛乳 チキンナゲット かにかまパブリカサラダ ウインナーと野菜のトマト煮				ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ほうれん草とかまぼこの昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁				スパイシー夏野菜カレーライス (麦ごはん) 牛乳 オムレツ ちりめんじゃこのサラダ				しょうゆわかめラーメン (ソフト中華麺) 牛乳 焼き餃子 切干大根とツナのサラダ			
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				黒パン		年	提供なし	ごはん				スパイシー夏野菜カレーライス (麦ごはん)				しょうゆわかめラーメン (ソフト中華麺)			
												ごはん				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	大麦				豚小間肉			
												ミートボール		年		清酒			
さばの塩麹焼き				チキンナゲット				あじの南蛮漬け				にんじん				サラダ油			
さば塩こうじ焼き		月		チキンナゲット		月		あじ切身でん粉付き		月		たまねぎ				にんじん			
大豆白絞油				大豆白絞油				大豆白絞油				スパニッシュグリーン野菜		月		もやし			
								たまねぎ				かぼちゃ				たけのこ			
わかめと小松菜の和え物				かにかまパブリカサラダ				にんじん				ピーマン				チンゲンサイ			
わかめごはんの素		年		かにかまぼこ		月		サラダ油				にんにく				わかめ			
とうもろこし				黄パブリカ				穀物酢				しょうが				ねぎ			
にんじん				にんじん				こいくちしょうゆ				サラダ油				醤油ラーメンスープの素		年	
小松菜				キャベツ				砂糖				トマト缶				がらスープ		年	
枝豆				フレンチ白ドレッシング		年		一味唐辛子				カレー粉		年		こいくちしょうゆ			
												アレルギーフリーカレーフレーク		年		精製塩			
豚肉となすのみそ汁				ウインナーと野菜のトマト煮				ほうれん草とかまぼこの昆布和え				まるやかカレールー		年		こしょう			
豚小間肉				ウインナースライス		年		塩こんぶ		年		ウスターソース		年		でんぷん			
清酒				にんにく				極細赤かまぼこ		年									
にんじん				サラダ油				ほうれん草				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし
こんにゃく				たまねぎ				切干大根											
干ししいたけ				にんじん								オムレツ				焼き餃子			
なす				ぶなしめじ				豆腐とわかめのみそ汁				プレーンオムレツ		月	提供なし	焼き餃子		月	
ねぎ				カリフラワー								大豆白絞油			提供なし				
かつお節				ブロッコリー				たまねぎ								切干大根とツナのサラダ			
煮干し				ミックスピーンズ		年		大豆		年		ちりめんじゃこのサラダ				ツナ油漬		年	
白みそ				トマトペースト				えのきたけ				揚げちりめん		年		ミックスベジタブル		月	
赤みそ				ケチャップ (調理用)		年		わかめ				にんじん				切干大根			
				白ワイン				赤みそ				カリフラワー				きゅうり			
				コンソメ		年		煮干し				キャベツ				塩中華ドレッシング		年	
				ローリエ				かつお節				和風フレンチドレッシング		年					
				こしょう															
				精製塩															
				オリーブ油															

7月14日 月曜日				7月15日 火曜日				7月16日 水曜日				7月17日 木曜日				7月18日 金曜日			
ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース 水菜とささみのごまサラダ モロヘイヤとなめこのみそ汁				ごはん 牛乳 いかのレモン揚げ もやしとささみのサラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ヨーグルト				背割れコッペパン 牛乳 ウインナーチリソース 大豆とツナのサラダ 麦と野菜のスープ				麦ごはん 牛乳 揚げしゅうまい ほうれんそうとくらげの和え物 厚揚げのゴーヤチャンプルー				コッペパン 牛乳 わかさぎフリッター 豆乳コーンポタージュ レモンゼリー入りフルーツナタデココ			
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				背割れコッペパン		年	提供なし	麦ごはん				コッペパン		年	提供なし
牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	ごはん 大麦				牛乳			提供なし
豆腐ハンバーグきのこソース				いかのレモン揚げ				ウインナーチリソース				牛乳			提供なし	わかさぎフリッター			
豆腐ハンバーグ		月		いか切身でん粉付き		月		無塩せきフランクロング		月						わかさぎフリッター		月	
大豆白絞油				大豆白絞油				たまねぎ				揚げしゅうまい				大豆白絞油			
たまねぎ				砂糖				白ワイン				コーンしゅうまい		月					
サラダ油				こいくちしょうゆ				サラダ油				大豆白絞油				豆乳コーンポタージュ			
えのきたけ				レモン果汁				ピーマン										年	
こいくちしょうゆ								トマト缶				ほうれんそうとくらげの和え物				ベーコン			
みりん				もやしとささみのサラダ				ケチャップ(調理用)		年		中華くらげ		年		たまねぎ			
砂糖				ささみ水煮		年		砂糖				にんじん				にんじん			
でんぷん				にんじん				スープストック		年		ほうれんそう				じゃがいも			
				きゅうり				チリパウダー		年		きゅうり				コーンペースト			
水菜とささみのごまサラダ				もやし				精製塩								枝豆			
ささみ水煮		年		減塩和風ドレッシング		年						厚揚げのゴーヤチャンプルー				パセリ			
焼のり								大豆とツナのサラダ				豚小間肉				サラダ油			
にんじん				じゃがいもとたまねぎのみそ汁				ツナ油漬		年		にんにく				ホワイトシチューの素		年	
キャベツ				にんじん				とうもろこし				しょうが				豆乳			
水菜				たまねぎ				にんじん				サラダ油				コンソメ		年	
ごまドレッシング		年		じゃがいも				大豆				にんじん				こしょう			
				油揚げ		年		アスパラガス				厚揚げ		年		ローリエ			
モロヘイヤとなめこのみそ汁				いんげん				コールスロードレッシング		年		もやし				精製塩			
にんじん				わかめ								炒りたまご		月	除去	レモンゼリー入りフルーツナタデココ			
大根				白みそ				麦と野菜のスープ				ゴーヤ				黄桃シラップ漬け			
なめこ				赤みそ				豚ひき肉				かつお節				ハインアップルシラップ漬け			
ねぎ				煮干し				サラダ油				オイスターソース		年		レモンゼリー		月	
モロヘイヤ				かつお節				にんじん				こいくちしょうゆ				ナタデココ		月	
赤みそ								たまねぎ				清酒							
白みそ				ヨーグルト				エリンギ				砂糖							
煮干し				ヨーグルト		月	提供なし	小松菜				精製塩							
かつお節								大麦											
								コンソメ		年									
								こいくちしょうゆ											
								こしょう											
								精製塩											