令和　8　年度　11　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

献立明細表について

①配合表の欄に「月」がある食品

添付されている「食品配合表」に使用している材料が詳しく書かれていますので、ご確認ください。

②配合表の欄に「年」がある食品

年度の始めに配布した「年間使用食品配合表」に、使用している材料が詳しく書かれていますので、ご確認ください。
また、使用する頻度の多い一部の食品については「年」を付けませんので、詳細は年間使用食品配合表の目次をご覧ください。

③除去食の欄に「除去」とある食品

該当の食品を除去し、調理したものを専用容器に入れて提供します。

④除去食の欄に「提供なし」とある食品

該当の食品は提供はありません。

11月2日			月曜日	11月3日			火曜日	11月4日			水曜日	11月5日			木曜日	11月6日			金曜日
麦ごはん								ごはん				ごはん				コッペパン			
牛乳								牛乳				牛乳				牛乳			
豚肉の味噌炒め								ほっけのみりん焼き				鶏肉のレモン揚げ				プレーンオムレツ			
ごぼうサラダ								わかめと豆腐のサラダ				シーザーサラダ				ツナサラダ			
けんちん汁								鶏ごぼう汁				アルファベットスープ				トマトシチュー			
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
麦ごはん								**ごはん**				**ごはん**				**コッペパン**		年	提供なし
ごはん																			
大麦								**牛乳**			提供なし	**牛乳**			提供なし	**牛乳**			提供なし
牛乳			提供なし					**ほっけのみりん焼き**				**鶏肉のレモン揚げ**				**プレーンオムレツ**			
								ほっけみりん干し切身		月		鶏むね切身				プレーンオムレツ		月	提供なし
豚肉の味噌炒め								大豆白絞油				こしょう				大豆白絞油			提供なし
豚小間肉												酒							
たまねぎ								**わかめと豆腐のサラダ**				でんぷん				**ツナサラダ**			
たけのこ								わかめ				大豆白絞油				ツナ油漬		月	
小松菜								豆腐		月		砂糖				カリフラワー			
にんにく								ちくわスライス		月		こいくちしょうゆ				キャベツ			
しょうが								きゅうり				レモン果汁				きゅうり			
ごま油								にんじん				みりん				にんじん			
オイスターソース		年						塩中華ドレッシング		年						かんきつドレッシング		年	
豆板醤		年										**シーザーサラダ**							
こいくちしょうゆ								**鶏ごぼう汁**				キャベツ				**トマトシチュー**			
赤みそ								鶏小間肉				ブロッコリー				鶏小間肉			
甜麺醤		年						白菜				にんじん				じゃがいも			
砂糖								にんじん				きゅうり				たまねぎ			
酒								ごぼう				シーザーサラダドレッシング		年		にんじん			
でんぷん								干ししいたけ								ほうれんそう			
								ねぎ				**アルファベットスープ**				サラダ油			
ごぼうサラダ								サラダ油				ウインナー		月		白いんげん豆ペースト			
ごぼう								白みそ				たまねぎ				トマトピューレ			
枝豆								赤みそ				にんじん				ケチャップ（調理用）		年	
にんじん								かつお節				サラダ油				スープストック		年	
水菜								煮干し				ほうれんそう				ホワイトシチューの素		年	
とうもろこし												とうもろこし				牛乳			除去
和風クリーミードレッシング		年										アルファベットマカロニ		月		精製塩			
												コンソメ		年		こしょう			
けんちん汁												精製塩							
さといも												こしょう							
こんにゃく												こいくちしょうゆ							
にんじん																			
大根																			
豆腐		月																	
油揚げ		月																	
ねぎ																			
こいくちしょうゆ																			
精製塩																			
酒																			
かつお節																			
煮干し																			

令和　8　年度　11　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

11月9日			月曜日	11月10日			火曜日	11月11日			水曜日	11月12日			木曜日	11月13日			金曜日
ごはん				ごはん				ミルクパン				ごはん							
牛乳				牛乳				牛乳				牛乳							
鶏肉のカレーソース焼き				春巻き				えびカツ				タラのコーンマヨネーズ焼き							
白菜と肉団子のスープ				春雨サラダ				ブロッコリーサラダ				きのこのマリネ							
りんごゼリーあえ				鶏肉とじゃがいものさっぱり煮				ポークビーンズ				さつま芋とにんじんのスープ							
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
ごはん				**ごはん**				**ミルクパン**		年	提供なし	**ごはん**							
牛乳			提供なし	**牛乳**			提供なし	**牛乳**			提供なし	**牛乳**			提供なし				
鶏肉のカレーソース焼き				**春巻き**				**えびカツ**				**タラのコーンマヨネーズ焼き**							
鶏むね切身				春巻き		月		えびカツ		月		たら切身							
酒				大豆白絞油				大豆白絞油				酒							
カレー粉		年										こしょう							
砂糖				**春雨サラダ**				**ブロッコリーサラダ**				コーンペースト							
ウスターソース		年		極細黄かまぼこ		月		ブロッコリー				ノンエッグマヨネーズ（調理用）		年					
大豆白絞油				きくらげ				きゅうり				パセリ							
				えんどう春雨				とうもろこし				大豆白絞油							
白菜と肉団子のスープ				もやし				にんじん											
ミートボール		月		小松菜				コーンクリーミードレッシング		年		**きのこのマリネ**							
えのきたけ				にんじん								ぶなしめじ							
白菜				中華ドレッシング		年		**ポークビーンズ**				ブロッコリー							
ほうれんそう								大豆				じゃがいも							
えんどう春雨				**鶏肉とじゃがいものさっぱり煮**				豚小間肉				たまねぎ							
干ししいたけ				鶏肉角切				たまねぎ				イタリアンドレッシング		年					
中華スープストック		年		酒				じゃがいも											
こいくちしょうゆ				にんにく				にんじん				**さつま芋とにんじんのスープ**							
精製塩				しょうが				にんにく				ベーコン		月					
こしょう				たまねぎ				サラダ油				サラダ油							
ごま油				にんじん				ケチャップ（調理用）		年		にんじん							
				じゃがいも				トマトピューレ				たまねぎ							
りんごゼリーあえ				枝豆				ウスターソース		年		さつまいも							
青りんごゼリー		月		サラダ油				赤ワイン				小松菜							
パインアップルシラップ漬け				砂糖				砂糖				にんじんペースト		月					
ふじりんごゼリー		月		こいくちしょうゆ				精製塩				白ワイン							
ナタデココ		月		みりん				こしょう				コンソメ		年					
				穀物酢				コンソメ		年		精製塩							
												こしょう							

令和　8　年度　11　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

11月16日	月曜日	11月17日	火曜日	11月18日	水曜日	11月19日	木曜日	11月20日	金曜日
キーマカレーライス（麦ごはん）		ごはん		ごはん		ユメシホウ人参パン		肉うどん（ソフト麺）	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
コーンコロッケ		豚肉のねぎ塩焼き		いわしの蒲焼き		ハンバーグトマトソース		大学芋	
カリフラワーのサラダ		茨城県産たこと野菜のサラダ		おかか和え		れんこんと水菜のサラダ		キャベツともやしの昆布和え	
		はりはり汁		茨城野菜のみそ汁		かぶのコンソメスープ			

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
キーマカレーライス（麦ごはん）				**ごはん**				**ごはん**				**ユメシホウ人参パン**		月	提供なし	**肉うどん（ソフト麺）**			
ごはん																ソフト麺		年	
大麦				**牛乳**			提供なし	**牛乳**			提供なし	**牛乳**			提供なし	豚小間肉			
豚ひき肉																油揚げ		月	
しょうが				**豚肉のねぎ塩焼き**				**いわしの蒲焼き**				**ハンバーグトマトソース**				ぶなしめじ			
にんにく				豚肉切身				いわし開きでん粉付き		月		ハンバーグ		月		にんじん			
たまねぎ				塩焼肉のたれ		月		大豆白絞油				大豆白絞油				小松菜			
ソテーオニオン		月		ねぎ				砂糖				ソテーオニオン		月		たまねぎ			
にんじん				酒				こいくちしょうゆ				ぶなしめじ				こいくちしょうゆ			
ひよこ豆				大豆白絞油				みりん				サラダ油				みりん			
パプリカダイスカット		月						でんぷん				トマトペースト				酒			
白いんげん豆				**茨城県産たこと野菜のサラダ**								ケチャップ（調理用）		年		かつお節			
トマト缶				たこ				**おかか和え**				中濃ソース		年		煮干し			
サラダ油				じゃがいも				ほうれんそう				砂糖				でんぷん			
カレー粉		年		キャベツ				にんじん				スープストック		年		精製塩			
まろやかカレールー		年		きゅうり				白菜											
アレルゲンフリーカレーフレーク		年		にんじん				かつお節				**れんこんと水菜のサラダ**				**牛乳**			提供なし
ウスターソース		年		和風フレンチドレッシング		年		卓上しょうゆ				水菜							
												れんこん				**大学芋**			
牛乳			提供なし	**はりはり汁**				**茨城野菜のみそ汁**				さつまいも				さつまいも			
				細切りかまぼこ		月		れんこん				クリーミーフレンチ白ドレッシング		年		大豆白絞油			
コーンコロッケ				水菜				さつまいも								砂糖			
コーンコロッケ		月		大根				ひらたけ				**かぶのコンソメスープ**				こいくちしょうゆ			
大豆白絞油				にんじん				豆腐		月		鶏小間肉				穀物酢			
				たまねぎ				油揚げ		月		サラダ油				みりん			
カリフラワーのサラダ				干ししいたけ				大根				にんじん				でんぷん			
カリフラワー				こいくちしょうゆ				小松菜				かぶ				黒いりごま			
ブロッコリー				精製塩				ねぎ				白菜							
にんじん				かつお節				白みそ				ひらたけ				**キャベツともやしの昆布和え**			
玉ねぎドレッシング		年		煮干し				赤みそ				ねぎ				キャベツ			
				昆布だし		年		煮干し				オリーブ油				もやし			
				でんぷん				かつお節				白ワイン				にんじん			
												コンソメ		年		水菜			
												精製塩				塩こんぶ		年	
												こしょう							
												ローリエ							

令和　8　年度　11　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

11月23日	月曜日	11月24日	火曜日	11月25日	水曜日	11月26日	木曜日	11月27日	金曜日
		つくば米粉パン 牛乳 ホキのバジルソース 切り干し大根のナポリタン オニオンスープ		ごはん 牛乳 いかの香味ソース こまつなのごま和え きのこ汁		ごはん 牛乳 豚肉のにんじんソース さつまいものサラダ ロメインレタスのスープ つくば市産お米のムース		ほうとう風うどん（ソフト麺） 牛乳 野菜かき揚げ かぶの和風サラダ	

食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食	食品名		配合表	除去食
				つくば米粉パン		年	提供なし	**ごはん**				**ごはん**				**ほうとう風うどん（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	鶏小間肉			
																油揚げ		月	
				ホキのバジルソース				**いかの香味ソース**				**豚肉のにんじんソース**				大根			
				ホキ切身				いか切身				豚肉切身				にんじん			
				大豆白絞油				大豆白絞油				酒				かぼちゃ			
				ソテーオニオン		月		こいくちしょうゆ				精製塩				えのきたけ			
				サラダ油				酒				大豆白絞油				ねぎ			
				白ワイン				砂糖				にんにく				赤みそ			
				バジルソース		月		ねぎ				サラダ油				白みそ			
				精製塩				しょうが				にんじんペースト				こいくちしょうゆ			
								にんにく				こいくちしょうゆ				酒			
				切り干し大根のナポリタン				穀物酢				砂糖				みりん			
				ベーコン		月		おろしりんご				みりん				煮干し			
				細切りかまぼこ		月		サラダ油				穀物酢				かつお節			
				切干大根												でんぷん			
				にんじん				**こまつなのごま和え**				**さつまいものサラダ**							
				えのきたけ				大根				ツナ油漬		月		**牛乳**			提供なし
				にんにく				にんじん				さつまいも							
				ピーマン				小松菜				たまねぎ				**野菜かき揚げ**			
				ケチャップ（調理用）		年		ごまあえの素		月		小松菜				野菜かき揚げ		月	
				中濃ソース		年						ノンエッグマヨネーズ（チューブ）		年		大豆白絞油			
				サラダ油				**きのこ汁**											
								豚小間肉				**ロメインレタスのスープ**				**かぶの和風サラダ**			
				オニオンスープ				豆腐		月		ベーコン		月		ツナ油漬		月	
				ウインナー		月		油揚げ		月		にんじん				かぶ			
				たまねぎ				ぶなしめじ				大根				にんじん			
				にんじん				なめこ				ヤーコン				もやし			
				じゃがいも				さといも				たまねぎ				減塩和風ドレッシング		年	
				とうもろこし				ねぎ				ひらたけ							
				いんげん				煮干し				ロメインレタス							
				サラダ油				かつお節				コンソメ		年					
				コンソメ		年		こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ							
				精製塩				酒				精製塩							
				こしょう				精製塩				こしょう							
				こいくちしょうゆ															
												つくば市産お米のムース							
												つくば市産お米のムース		月					

令和　8　年度　11　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

11月30日			月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
ごはん 牛乳 めひかりの竜田揚げ れんこんのきんぴら 白菜と厚揚げのみそ汁																						
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																			
牛乳			提供なし																
めひかりの竜田揚げ																			
めひかりの竜田揚げ		月																	
大豆白絞油																			
れんこんのきんぴら																			
豚小間肉																			
ごぼう																			
れんこん																			
にんじん																			
さつま揚げ		月																	
ごま油																			
砂糖																			
こいくちしょうゆ																			
酒																			
みりん																			
白菜と厚揚げのみそ汁																			
厚揚げ		年																	
白菜																			
にんじん																			
ひらたけ																			
ねぎ																			
白みそ																			
煮干し																			
かつお節																			