

献立明細表について	10月1日				10月2日				10月3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							
<p>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。</p> <p>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「しょうゆ・みそ・油・ごま油・オリーブ油」に関しては「年」を付けませんので、ご確認の際は年間使用食品配合表をご覧ください。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					ごはん				コッペパン		年	提供なし	みそラーメン (ソフト中華麺)						
					牛乳			提供なし	キャラメルクリーム			月	提供なし	ソフト中華麺			年		
					さばの塩麹焼き				牛乳					豚小間肉					
					さば塩麹焼き			月	鶏肉の人参ソース					たまねぎ					
					大豆白絞油				鶏肉の人参ソース					わかめ					
					おおか和え				鶏肉切り身					干しいたけ					
					ほうれんそう				清酒					しょうが					
					にんじん				精製塩					にんにく					
					もやし				大豆白絞油					サラダ油					
					かつお節				にんじんペースト					味噌ラーメンスープの素			年		
					卓上しょうゆ				ケチャップ (調理用)				年	赤みそ					
					さつま汁				中濃ソース				年	こいくちしょうゆ					
					鶏小間肉				砂糖					がらスープ			年		
					こんにやく				精製塩					精製塩					
					さつまいも				ごぼうと枝豆のサラダ					でんぶん					
					大根				枝豆					牛乳				提供なし	
					にんじん				ごぼう										
					ねぎ				にんじん						焼き餃子				
					ぶなしめじ				きゅうり						焼き餃子			月	
					白みそ				パンバンジードレッシング				年						
				赤みそ										ツナとカリフラワーのサラダ					
				かつお節				コンソメスープ						枝豆					
				煮干し				ウイナーズライス				年		カリフラワー					
								サラダ油						ツナ油漬				年	
								にんじん						にんじん					
								ほうれんそう						玉ねぎドレッシング				年	
								ひよこ豆											
								たまねぎ											
								えのきたけ											
								コンソメ				年							
								精製塩											
								こしょう											

令和 7 年度 10 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

10月6日 月曜日				10月7日 火曜日				10月8日 水曜日				10月9日 木曜日				10月10日 金曜日			
ごはん 牛乳 さんまのかば焼 春雨サラダ お月見汁 お月見ゼリー				はちみつパン 牛乳 ケチャップ肉団子 大豆とさつまいものサラダ 野菜といかボールのスープ				ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のしりしり じゃがいものみそ汁				キャロットパン のむヨーグルト(ブルーベリー) たら磯辺フライ かぼちゃのサラダ ポトフ				ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロースー 卵入り中華風コーンスープ			
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				はちみつパン		年	提供なし	ごはん				キャロットパン		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	のむヨーグルト(ブルーベリー)		月	提供なし	牛乳			提供なし
さんまのかば焼き				ケチャップ肉団子				和風ハンバーグ				たら磯辺フライ				春巻き			
さんま開きでん粉付き		月		ケチャップ肉団子		月		ハンバーグ		月		たら磯辺フライ		月		春巻き		月	
大豆白絞油								大豆白絞油				大豆白絞油				大豆白絞油			
砂糖				大豆とさつまいものサラダ				ソテーオニオン		月									
こいくちしょうゆ				大豆				こいくちしょうゆ				かぼちゃのサラダ				チンジャオロースー			
清酒				ブロッコリー				みりん				かぼちゃ				豚肉千切り			
でんぶん				さつまいも				砂糖				にんじん				清酒			
				和風クリーミードレッシング		年		穀物酢				いんげん				にんじん			
春雨サラダ				野菜といかボールのスープ				サラダ油				サクザンアイランドドレッシング		年		ピーマン			
えんどう春雨				いかボール		月		野菜のしりしり				ポトフ				たけのこ			
きゅうり				もやし				小松菜				ウイナースライス		年		しょうが			
キャベツ				にんじん				もやし				じゃがいも				サラダ油			
にんじん				小松菜				にんじん				キャベツ				オイスターソース		年	
とうもろこし				えんどう春雨				ツナ油漬		年		こいくちしょうゆ				精製塩			
中華ドレッシング		年		干ししいたけ				かつお節				たまねぎ				砂糖			
				中華スープストック		年		昆布だし		年		カリフラワー				こしょう			
お月見汁				こいくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				コンソメ		年		中華スープストック		年	
鶏小間肉				精製塩				サラダ油				精製塩				ごま油			
大根				こしょう								こしょう				でんぶん			
にんじん				ごま油				じゃがいものみそ汁											
ねぎ								じゃがいも								卵入り中華風コーンスープ			
里芋								ねぎ								ベーコン		年	
野菜しんじょ(かぼちゃ)		月						にんじん								卵			除去
油揚げ		年						わかめ								コーンペースト			
かつお節								豆腐		年						にんじん			
煮干し								白みそ								たまねぎ			
清酒								赤みそ								とうもろこし			
こいくちしょうゆ								煮干し								にら			
精製塩								かつお節								中華スープストック		年	
																精製塩			
お月見ゼリー																こしょう			
お月見ゼリー		月														でんぶん			

10月13日 月曜日				10月14日 火曜日				10月15日 水曜日				10月16日 木曜日				10月17日 金曜日			
麦ごはん 牛乳 ビビンバ ナムル わかめスープ ヨーグルト				黒パン 牛乳 子持ちししゃもフライ ポテトサラダ オニオンスープ				ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き りっちゃんサラダ なめこのみそ汁				五目うどん(ソフト麺) 牛乳 きなこ揚げパン 大根とじゃこのサラダ							
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
				麦ごはん				黒パン		年	提供なし	ごはん				五目うどん(ソフト麺)			
				ごはん				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	ソフト麺		年	
				大麦				子持ちししゃもフライ		月		豚肉の生姜焼き				鶏小間肉			
				牛乳			提供なし	大豆白絞油				豚肉切り身				ぶなしめじ			
				ピビンバ				ポテトサラダ				清酒				にんじん			
				豚肉千切り				じゃがいも				しょうが				ほうれんそう			
				清酒				ミックスペジタブル		月		みりん				ねぎ			
				切干大根				ノンエッグマヨネーズ(チューブ)		年		こいくちしょうゆ				干しいたけ			
				3色パプリカスライス		月		オニオンスープ				大豆白絞油				こいくちしょうゆ			
				しょうが				ウインナーライス		年		キャベツ				精製塩			
				にんにく				ソテーオニオン		月		にんじん				みりん			
				サラダ油				にんじん				とうもろこし				清酒			
				コチュジャン		年		マッシュルーム				ローズハム		年		かつお節			
				甜麺醤		年		いんげん				昆布				煮干し			
				砂糖				サラダ油				かつお節							
				こいくちしょうゆ				コンソメ		年		減塩和風ドレッシング		年		牛乳			提供なし
				ナムル				精製塩								きなこ揚げパン			
				ほうれんそう				こしょう				なめこのみそ汁				ミニコッペパン		月	提供なし
				もやし				こいくちしょうゆ				なめこ				大豆白絞油			提供なし
				細切りかまぼこ		年						豆腐		年		グラニュー糖			提供なし
				韓国ナムルドレッシング		年						にんじん				精製塩			提供なし
				わかめスープ								小松菜				きな粉			提供なし
				えんどう春雨								ねぎ							
				わかめ								白みそ				大根とじゃこのサラダ			
				たまねぎ								赤みそ				大根			
				えのきたけ								かつお節				にんじん			
				にんじん								煮干し				揚げちりめん		年	
				干しいたけ												ほうれんそう			
				こいくちしょうゆ												ポン酢		年	
				中華スープストック		年													
				精製塩															
				こしょう															
				ヨーグルト															
				ヨーグルト		月	提供なし												

令和 7 年度 10 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

10月20日 月曜日				10月21日 火曜日				10月22日 水曜日				10月23日 木曜日				10月24日 金曜日			
ごはん 牛乳 豆腐ステーキのそぼろあんかけ 切干大根とハムのサラダ 白菜とごぼうのみそ汁				つくば米粉パン 牛乳 野菜コロッケ 花野菜のカラフルソテー さつまいもの豆乳ポターージュ				つくば市なかよしカレーライス（ごはん） ぶどうジュース フライドポテト 花野菜サラダ みかんゼリー みんなで食べる学校給食の日				ごはん 牛乳 厚焼きたまご たくあんあえ 肉じゃが				ペネミートソース ミニテーブルロール 牛乳 白身魚フリッター 海藻サラダ			
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				つくば米粉パン		年	提供なし	つくば市なかよしカレーライス（ごはん）				ごはん				ペネミートソース			
牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	ごはん				牛乳			提供なし	ペネマカロニ			月
豆腐ステーキのそぼろあんかけ				野菜コロッケ				かぼちゃ				厚焼きたまご			提供なし	豚ひき肉			
豆腐ステーキ		月		野菜コロッケ		月		れんこん				厚焼きたまご		月	提供なし	ひきわり大豆			
大豆白絞油				大豆白絞油				たまねぎ				厚焼きたまご				たまねぎ			
豚ひき肉				大豆白絞油				にんじん				たくあんあえ				マッシュルーム			
清酒				卓上ソース		年		ほうれんそう				たくあんあえ				にんにく			
サラダ油				花野菜のカラフルソテー				ぶなしめじ				千切りたくあん		年		サラダ油			
えのきたけ				ツナ油漬		年		にんにく				もやし				コンソメ			年
とうもろこし				にんにく				しょうが				きゅうり				トマト缶			
こいくちしょうゆ				ブロッコリー				アレルギーフリーカレーフレーク		年		にんじん				トマトピューレ			
みりん				カリフラワー				アレルギーフリーカレー		年		ごま				ケチャップ（調理用）			年
砂糖				3色パプリカスライス		月		カレー粉		月		肉じゃが				中濃ソース			年
でんぶん				にんじん				サラダ油				豚小間肉				ウスターソース			年
ごま油				サラダ油				ぶどうジュース				じゃがいも				砂糖			
切干大根とハムのサラダ				コンソメ		年		ぶどうジュース		月		にんじん				精製塩			
切干大根				こしょう				※申込み有無を確認してください。				たまねぎ				こしょう			
にんじん				精製塩								しらたき				パセリ			
ロースハム		年		さつまいもの豆乳ポターージュ				フライドポテト				グリッピー				ミニテーブルロール		年	提供なし
もやし				鶏小間肉				フライドポテト		月		サラダ油				牛乳			提供なし
かんきつドレッシング		年		サラダ油				大豆白絞油				砂糖				白身魚フリッター			
白菜とごぼうのみそ汁				たまねぎ				精製塩				こいくちしょうゆ				白身魚フリッター		月	
白菜				にんじん				花野菜サラダ				清酒				大豆白絞油			
ごぼう				さつまいも				カリフラワー				みりん				海藻サラダ			
にんじん				パセリ				ブロッコリー								海藻ミックス		年	
干ししいたけ				コーンペースト				きゅうり								わかめ			
ねぎ				ホワイトシチューの素		年		にんじん								サラダこんにやく			
白みそ				豆乳				とうもろこし								きゅうり			
赤みそ				コンソメ		年		クリーム・フレンチドレッシング		月						にんじん			
かつお節				ローリエ												青じそドレッシング		年	
煮干し				こしょう				みかんゼリー											
				精製塩				みかんゼリー		月									

令和 7 年度 10 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

10月27日 月曜日				10月28日 火曜日				10月29日 水曜日				10月30日 木曜日				10月31日 金曜日				
麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい 中華くらげの和え物 麻婆豆腐				ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツとコーンのサラダ つくばの恵みみそ汁				ビーンズパン 牛乳 かぼちゃコロッケ シーザーサラダ チリビーンズ				ごはん 牛乳 ニラまんじゅう 小松菜のしそひじき和え 重				ミルクパン 牛乳 プレーンオムレツ グリーンサラダ ポークシチュー				
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				ビーンズパン		年	提供なし	ごはん				ミルクパン			月	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	
			提供なし	鶏肉のから揚げ				かぼちゃコロッケ				ニラまんじゅう				プレーンオムレツ				
				鶏肉切り身				かぼちゃコロッケ		月		ニラまんじゅう			月	プレーンオムレツ			月	提供なし
えびしゅうまい				しょうが				大豆白絞油				大豆白絞油				大豆白絞油				提供なし
えびしゅうまい		月		にんにく																
				清酒				シーザーサラダ				小松菜のしそひじき和え				グリーンサラダ				
中華くらげの和え物				こいくちしょうゆ				キャベツ				小松菜				にんじん				
中華くらげ		年		でんぶん				ブロッコリー				ブロッコリー				アスパラガス				
にんじん				大豆白絞油				にんじん				とうもろこし				きゅうり				
きゅうり								とうもろこし				しそひじき		年		枝豆				
とうもろこし				キャベツとコーンのサラダ				シーザーサラダドレッシング		年						とうもろこし				
				キャベツ								重				フレンチ白ドレッシング			年	
麻婆豆腐				きゅうり				チリビーンズ				ぼたて貝柱水煮								
豆腐		年		にんじん				豚小間肉				山菜ミックス			月	ポークシチュー				
ひきわり大豆				とうもろこし				にんにく				にんじん				豚小間肉				
豚ひき肉				ごまドレッシング		年		赤ワイン				ごぼう				赤ワイン				
清酒								サラダ油				里芋				じゃがいも				
しょうが				つくばの恵みみそ汁				大豆				高野豆腐				たまねぎ				
にんにく				豆腐		年		たまねぎ				こんにやく				にんじん				
にんじん				白菜				にんじん				ちくわスライス			年	ぶなしめじ				
たけのこ				にんじん				白いんげん豆				たけのこ				グリーンピース				
ねぎ				ひらたけ				ミックスビーンズ		年		さつま揚げ			年	にんにく				
干しいたけ				ねぎ				じゃがいも				しょうが				サラダ油				
サラダ油				水菜				ケチャップ(調理用)		年		こいくちしょうゆ				ハヤシフレーク			年	
中華スープストック		年		白みそ				トマトピューレ				みりん				ケチャップ(調理用)			年	
甜麺醤		年		赤みそ				ウスターソース		年		だし昆布				中濃ソース			年	
豆板醤		年		かつお節				中濃ソース		年		かつお節								
砂糖				煮干し				チリパウダー		年		精製塩								
こいくちしょうゆ								精製塩												
赤みそ								こしょう												
オイスターソース		年																		
でんぶん																				
ごま油																				