



令和 7 年度 10 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

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 さんまのかば焼き 春雨サラダ お月見汁 お月見ゼリー				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				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				みそラーメン (ソフト中華麺) 牛乳 焼き餃子 ツナとカリフラワーのサラダ			
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				ごはん				キャロットパン		年	提供なし	ごはん				みそラーメン (ソフト中華麺)			
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	ソフト中華麺		年	
さんまのかば焼き				豚肉の生姜焼き				たら磯辺フライ				春巻き				豚小間肉			
さんま開きでん粉付き		月		豚肉切り身				たら磯辺フライ		月		春巻き			月	たまねぎ			
大豆白絞油				清酒				大豆白絞油				大豆白絞油				にんじん			
砂糖				しょうが												とうもろこし			
こいくちしょうゆ				みりん				かぼちゃのサラダ				チンジャオロースー				もやし			
清酒				こいくちしょうゆ				かぼちゃ				豚肉千切り				わかめ			
でんぶん				大豆白絞油				にんじん				清酒				干しいたけ			
								いんげん				にんじん				しょうが			
春雨サラダ				りっちゃんサラダ				サクザンアイランドドレッシング		年		にんじん				にんにく			
えんどう春雨				キャベツ								ピーマン				サラダ油			
きゅうり				にんじん				ポトフ				たけのこ				味増ラーメンスープの素		年	
キャベツ				きゅうり				ウイナーズスライス		年		しょうが				赤みそ			
にんじん				とうもろこし				じゃがいも				サラダ油				こいくちしょうゆ			
とうもろこし				ローズハム		年		キャベツ				オイスターソース		年		がらスープ		年	
中華ドレッシング		年		昆布				にんじん				こいくちしょうゆ				精製塩			
				かつお節				たまねぎ				精製塩				でんぶん			
お月見汁				減塩和風ドレッシング		年		カリフラワー				砂糖				牛乳			提供なし
鶏小間肉								コンソメ		年		こしょう							
大根				なめこのみそ汁				精製塩				中華スープストック		年		焼き餃子			
にんじん				なめこ				こしょう				ごま油				焼き餃子		月	
ねぎ				豆腐		年						でんぶん							
里芋				にんじん															
野菜しんじょ (かぼちゃ)		月		小松菜								卵入り中華風コーンスープ				ツナとカリフラワーのサラダ			
油揚げ		年		ねぎ				ベーコン			年	枝豆				枝豆			
かつお節				白みそ				卵				カリフラワー				カリフラワー			
煮干し				赤みそ				コーンペースト				ツナ油漬			年	ツナ油漬		年	
清酒				かつお節				にんじん				にんじん				にんじん			
こいくちしょうゆ				煮干し				たまねぎ				たまねぎ				玉ねぎドレッシング		年	
精製塩								とうもろこし											
								にら											
お月見ゼリー								中華スープストック			年								
お月見ゼリー		月						精製塩											
								こしょう											
								でんぶん											



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 さばの塩麹焼き おかか和え さつま汁				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 <i>みんなで食べる学校給食の日</i>				ごはん 牛乳 ニラまんじゅう 小松菜のしそひじき和え 重				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ジュ				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			
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				つくば市なかよしカレーライス（ごはん）				ごはん				つくば米粉パン		年	提供なし	ごはん			
牛乳			提供なし	ごはん かぼちゃ れんこん たまねぎ				牛乳			提供なし	牛乳			提供なし	牛乳			提供なし
さばの塩麹焼き				たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ にんにく				ニラまんじゅう ニラまんじゅう 大豆白絞油		月		野菜コロッケ 野菜コロッケ 大豆白絞油 卓上ソース		年		鶏肉のから揚げ 鶏肉切り身 しょうが にんにく 清酒			
さば塩麹焼き		月		しょうが 白いんげん豆ペースト アレルギーフリーカレーフレーク			年	小松菜 ブロッコリー とうもろこし しそひじき			年	花野菜のカラフルソテー ツナ油漬 にんにく ブロッコリー カリフラワー		年		こいくちしょうゆ でんぶ 大豆白絞油			
おかか和え				まるやかカレールー カレー粉 サラダ油			月	重				3色パプリカスライス		月		キャベツとコーンのサラダ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ごまドレッシング			年
さつま汁				ぶどうジュース ぶどうジュース			月	ほたて貝柱水煮 山菜ミックス にんじん ごぼう 里芋		月		にんじん サラダ油 コンソメ こしょう 精製塩				つくばの恵みみそ汁 豆腐 白菜 にんじん ひらたけ ねぎ 水菜 白みそ 赤みそ かつお節 煮干し			
鶏小間肉				※申込み有無を確認してください。				高野豆腐 ちくわスライス たけのこ さつま揚げ しょうが こいくちしょうゆ みりん だし昆布 かつお節 精製塩		年	年	さつまいもの豆乳ポタージュ 鶏小間肉 サラダ油 たまねぎ にんじん さつまいも パセリ コーンペースト ホワイトシチューの素 豆乳 コンソメ ローリエ こしょう 精製塩			年				
こんにやく				フライドポテト フライドポテト 大豆白絞油 精製塩			月												
さつまいも				花野菜サラダ カリフラワー ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし クリームフロレンチドレッシング			月												
大根				みかんゼリー みかんゼリー			月												
にんじん																			
ねぎ																			
ぶなしめじ																			
白みそ																			
赤みそ																			
かつお節																			
煮干し																			

