

- 2 -

つくばほがらか給食センター谷田部

— 3 —

令和 7 年度 10 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

10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日				10月25日			
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				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				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				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				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							
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				
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				五目うどん（ソフト麺）				黒パン							
ごはん										年	提供なし			年				年	提供なし				
かぼちゃ					牛乳			提供なし	牛乳		提供なし					牛乳			提供なし				
れんこん																							
たまねぎ					豚肉の生姜焼き				野菜コロッケ							子持ちししゃもフライ							
にんじん					豚肉切り身				野菜コロッケ		月					子持ちししゃもフライ		月					
ほうれんそう					清酒				大豆白絞油							大豆白絞油							
ぶなしめじ					しょうが				卓上ソース		年												
にんにく					みりん											ポテトサラダ							
しょうが					こいくちしょうゆ				花野菜のカラフルソテー							じゃがいも							
白いんげん豆ペースト					大豆白絞油				ツナ油漬		年					みりん							
アレルゲンフリーカレーフレーク		年							にんにく							清酒		年					
まろやかカレールー		年			りっちゃんサラダ				ブロッコリー							かつお節							
カレー粉		月			キャベツ				カリフラワー							煮干し			オニオンスープ				
サラダ油					にんじん				3色パブリカスライス		月												
					きゅうり				にんじん					牛乳		提供なし		月					
ぶどうジュース					とうもろこし				サラダ油							にんじん							
ぶどうジュース		月			ロースハム		年		コンソメ		年			きなこ揚げパン									
※申込み有無を確認してください。				昆布					こしょう					ミニコッペパン		月	提供なし						
					かつお節				精製塩					大豆白絞油			提供なし						
フライドポテト					減塩和風ドレッシング		年							グラニュー糖			提供なし						
フライドポテト		月							さつまいもの豆乳ポタージュ					精製塩			提供なし						
大豆白絞油					なめこのみそ汁				鶏小間肉					きな粉			提供なし						
精製塩					なめこ				サラダ油														
					豆腐		年		たまねぎ					大根とじゃこのサラダ									
花野菜サラダ					にんじん				にんじん					大根									
カリフラワー					小松菜				さつまいも					にんじん									
ブロッコリー					ねぎ				パセリ					揚げちりめん		年							
きゅうり					白みそ				コーンペースト					ほうれんそう									
にんじん					赤みそ				ホワイトシチューの素		年			ボン酢		年							
とうもろこし					かつお節				豆乳														
クリーム・フレンチドレッシング		月			煮干し				コンソメ		年												
									ローリエ														
みかんゼリー									こしょう														
みかんゼリー		月							精製塩														

— 5 —