

平成31年4月 こんだて予定表(B小学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						ちようみりようほか	えいようか エネルギー しよくえん そうとう りょう
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをととえる		おもにエネルギーになる			
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゆうにゆう こざかな か いそう	(3群) りよくおうしよく やさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるい いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
10日 (水)	むぎごはん								613 (kcal) 2.5 (g)
	牛乳		牛乳						
	ぶたキムチいため	ぶたにく なまあげ	こんぶ	にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ はくさい りんご だいこ ん	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ す しょう えん とうがらし	
	ちゅうかくらげともやしのあえもの	くらげ		にんじん	もやし きゅうり にん にく	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す しょうえん オイスターソース	
ちゅうかスープ	とりにく とうふ		こまつな	とうもろこし たまねぎ	でんぶん		しょうえん こしょう さけ ちゅうかスープ		
11日 (木)	たけのごはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ しょうえん	663 2.8
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ パックソース	ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん パ ンこ こむぎこ	あぶら	しょうえん こしょう ソ ース	
	きんぴらごぼう	さつまあげ かつおぶ し		にんじん いんげ ん	ごぼう れんこん	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	
じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわ し	こまつな	たまねぎ ねぎのらぼう な	じゃがいも				
12日 (金)	コッペパン いちごジャム		だっしふん にゆう		いちご	こむぎこ さとう み ずあめ	マーガリン	しょうえん	605 2.2
	牛乳		牛乳						
	しろみざかなのハーブやき	ホキ		パセリ	たまねぎ にんにく パ ジル			しょうえん	
	チキンサラダ パンバンジードレッシング	とりにく	かんでん	あかピーマン	キャベツ きゅうり た まねぎ		ごま	パンバンジードレッシング しょうえん	
	やさいスープ	ぶたにく		にんじん ほうれ んそう	たまねぎ キャベツ		あぶら	コンソメ しょうえん こ しょう	
★アセロラゼリー		かんでん		アセロラ レモン	さとう みずあめ				
16日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			670 1.9
	牛乳		牛乳						
	あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ		こまつな にんじ ん	もやし にんにく	さとう	ごま あぶ ら	しょうゆ	
	ひじきとチーズのサラダ ぐだくさんたまねぎドレッシング		ひじき チ ーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			ぐだくさんたまねぎドレッシ ング	
はるキャベツのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわ し		キャベツ えのきたけ たまねぎ	じゃがいも				
17日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			651 1.5
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい (2・3)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さ とう こむぎこ みず あめ		しょうえん	
	はるキャベツとコーンのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし えだまめ		あぶら	イタリアンドレッシング しょうえん	
マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ たけのこ にんに く しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン がらスープ テンメンジャン		
18日 (木)	アップルパン		だっしふん にゆう		りんご	こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	787 2.6
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃチーズクロック		チーズ 牛乳	かぼちゃ		パンこ さとう こむ ぎこ こめこ でんぶ ん	あぶら マーガリン	しょうえん	
	かいそうサラダ こうみしおドレッシング	まぐろ ちくわ	わかめ つの また こんぶ のり かんて ん		もやし きゅうり		ごま あぶ ら	こうみしおドレッシング しょうえん	
	トマトスープ	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら	トマトペースト ケチャップ コンソメ しょうえん こ しょう	
★ワインゼリー					さとう		ワイン		
19日 (金)	くよいはのひこんだて>むぎごはん ふりかけ	さけ	のり こんぶ			こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	しょうえん まつちや	619 1.6
	牛乳		牛乳						
	こもちししやもフリッター (2・3)	ししやも	あおさ おき あみ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しょうえん	
	きりぼしだいこんのサラダ ごまクリーミードレッシング	ハム			きりぼしだいこん もや し きゅうり		ごま	ごまクリーミードレッシング	
とうにゆうみそしる	ぶたにく とうにゆう みそ かつおぶし		にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも				
22日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			601 1.9
	牛乳		牛乳						
	やきぎょうざ (2・3)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ね ぎ しょうが	パンこ さとう こむ ぎこ でんぶん	とんし ごまあぶら	しょうえん	
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン にんじ ん	にんにく しょうが たけのこ しいたけ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ オイスター ソース	
たまごいりはるさめスープ	とりにく けいらん		にんじん こまつ な	たまねぎ ねぎ	はるさめ でんぶん	あぶら	しょうえん しょうゆ コン ソメ		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						えいようか エネルギー しよくえん せうとう りょう	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをととえる		おもにエネルギーになる			
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゆうにゆう こぎかな か いそう	(3群) りよくおうしよく やさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるい いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
23日 (火)	<にゆうかくおめでとう献立>せき はん ごましお 牛乳	あずき				もちごめ こめ	ごま	しよくえん	883 1.7
	さんまのおかかに	さんま かつおぶし		しょうが	みずあめ でんぶん さとう			しょうゆ す しよくえん	
	のりずあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		あぶら	しょうゆ す しよくえん	
	くだくさんみそしる	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	じゃがいも			
	★おいわいクレープ	けいらん ゼラチン	れんにゆう ヨーグルト かんでん		もも レモン いちご	さとう こむぎこ	あぶら		
24日 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			636 2.2
	とりにくのからあげ	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しよくえん こしょう しょう ゆ さけ		
	ブロッコリーとカリフラワーのサ ラダ サウザンアイランドドレッシング	けいらん		ブロッコリー あ かピーマン カリフラワー			サウザンアイランドドレッシ ング		
	こまつなとねぎのみそしる	とうふ かつおぶし みそ	かたくちいわ し	こまつな にんじ ん	ねぎ もやし キャベツ				
25日 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			641 2.8
	ぶたそぼろ	ぶたにく おから と りレバー だいず み そ		しょうが にんにく た けのこ こんにやくこ	さとう	あぶら	さけ しょうゆ テンメン ジャン トウバンジャン み りん		
	ちゅうかあえ	ハム	わかめ	とうもろこし もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す		
	キムチスープ	ぶたにく とうふ	こんぶ	にんじん	だいこん しめじ はく さい ねぎ にんにく たまねぎ りんご	あぶら ご ま	ちゅうかスープ テンメン ジャン しょうゆ す とう がらし しよくえん		
26日 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			613 1.9
	あじフライ パックソース	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	ソース	
	キャベツとハムのサラダ やさしいっぱいわふうドレッシング	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう		やさしいっぱいわふうドレッ シング しょうゆ しよくえ ん	
	さんさいけんちんじる	とりにく とうふ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん	なめこ だいこん こん にやく うわびみそう わらび えのきたけ た けのこ		あぶら	しよくえん しょうゆ	

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)
 ※こんだて予定表には、おもなざいりょうをのせています。アレルギーとうのしょうさいがひつようなかたは学校にれんらくしてください。
 ※きゅうしよくひは期限内におさめましょう。

—今月のつくばみらい市産— 大根 切干大根 きゅうり のらぼう菜

