

平成31年4月 こんだて予定表(A幼稚園・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						ちようみりょうほか	えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しよくえん そうとう りょう (g)
		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)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)		
		さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゆうにゆう ごさかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたのやさい きのこ くだもの	こくるい もるい さとう	しよくじつ ゆし		
10日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			601 (kcal) 2.9 (g)
	牛乳		牛乳						
	やきぎょうざ (小:2, 職:3)	ぶたにく とり		にら	キャベツ たまねぎ 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	しよくえん	
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマ ン	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	
11日 (木)	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	しよくえん しょうゆ コン ソメ	605 2.2
	コッパン 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	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	しるみぎかなのハーブやき	ホキ		パセリ	たまねぎ にんにく パ ジル			しよくえん	
	チキンサラダ	とりにく	かんてん	あかピーマン	キャベツ きゅうり た まねぎ		ごま	バンバンジードレッシング しよくえん	
	パンパンジードレッシング								
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 しよくえん こ しょう		
★アセロラゼリー		かんてん		アセロラ レモン	さとう みずあめ				
12日 (金)	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 しよくえん	410 1.4 686 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	こしょう ソース しよくえ ん	
	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			
15日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			520 1.6
	牛乳		牛乳						
	さけのしおやき	さけ						しよくえん	
	にくじゃが	ぶたにく かつおぶ し		にんじん グリン ピース	しょうが たまねぎ し らたき	じゃがいも さんおん とう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
	すましじる	とうふ かつおぶし だいず たら いと よりだい	ちりめん じゃこ	にんじん いら いんげん	ねぎ しいたけ たまね ぎ きくらげ えだまめ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ しよくえん	
	★ミニたいやき	けいらん				こむぎこ さとう は ちみつ みずあめ	あぶら		
16日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			479 1.3 653 1.5
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい (幼:1, 小:2, 職: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		しよくえん	
	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 しよくえん	
	マーボー豆腐	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 からスープ テンメンジャン	
17日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			478 1.6 653 1.5
	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	きゅうり キャベツ			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				
18日 (木)	＜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	しよくえん まつちや	438 1.2 656 1.6
	牛乳		牛乳						
	こもちししゃもフリッター (幼:1, 小:2, 職:3)	ししゃも	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 しよくえん	
	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			
19日 (金)	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	しよくえん	436 1.7 656 1.6
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃチーズコロッケ		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	しよくえん	
	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		あぶら ご ま	こうみしおドレッシング しよくえん	
	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 しよくえん こ しょう	
	★ワインゼリー					さとう		ワイン	
22日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			445 2.3 613 2.8
	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	でんぶん さとう	あぶら ご まあぶら ごま	さけ しょうゆ しよくえん す 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 しよくえん 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		しよくえん こしょう さけ ちゅうかスープ		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しよくえん さとう りょう (g)	
		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 う ごさかな 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 もるい さとう	(6群) しゆじつ ゆし		ちようみりようほか
23日 (火)	くちゆうがくおめでとうこんだて >せきはん ごましお	あずき				もちごめ こめ	ごま	しよくえん	531 1.1 706 1.3
	牛乳		牛乳						
	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 しよ 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				
	★小：おいわいクレープ	けいらん ゼラチン	かんてん ヨーグルト れんにゆう		もも レモン いちご	こむぎこ さとう	あぶら		
★幼：おいわいゼリー				いちご クランベリー	さとう				
24日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			469 1.4 629 1.6
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか	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	
25日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			469 1.7 622 1.9
	牛乳		牛乳						
	あじフライ バックソース キャベツとハムのソテー やさしいっぱいわふうドレッシ ング	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	ソース	
	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	
26日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			458 1.3 641 2.8
	牛乳		牛乳						
	ぶたそぼろ	ぶたにく とりレ バー だいず みそ おから			しょうが にんにく た けのこ こんにやく	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 なら	だいこん しめじ はく さい ねぎ たまねぎ りんご にんにく		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		

※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。
 ※幼稚園は4/12～給食開始です。4/15は幼稚園のみ給食あり(小学校は振替休日)です。

—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

