



令和元年5月 献立予定表(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						ちようみりょうほか	えいようか エネルギー しょくえん 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どえる		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) りよくおうしょくやさい	(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) しゅじつ ゆし		
7日 (火)	<しんげんごうおいわいこんだて> むぎごはん あじのり	かつおぶし	のり こんぶ			こめ むぎ さとう		しょくえん みりん	602 (kcal) 2.2 (g)
	牛乳		牛乳						
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		さけ みりん	
	おかかあえ	かつおぶし あじぶ し	かたくちいわし	にんじん こまつな	もやし	さとう		しょうゆ す しょくえん	
	おいわいすましじる	とりにく なんと とう ふ かつおぶし		にんじん ほうれん そう	たまねぎ ねぎ し いたけ		あぶら	しょくえん しょうゆ さけ	
★おいわいデザート	けいらん	にゆう ホイッ プクリーム れ んにゆう だつ しふんにゆう		いちご	みずあめ さとう	あぶら			
8日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			679 1.9
	牛乳		牛乳						
	プレーンオムレツ	けいらん				さとう でんぶん	あぶら	しょくえん す	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	カレールウ ソース こ しょう	
フルーツポンチ				みかん おうとう バイ ンアップル レモン り んご	こなあめ さとう				
9日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			626 1.6
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうざ(しょう2こ しょく3 こ)	とりにく ぶたにく	にゆう	にら	キャベツ にんにく	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら とんし	しょくえん しょうゆ こしょう	
	のりずあえ	まぐろ	のり	こまつな にんじん	もやし		あぶら	す しょうゆ しょくえ ん	
ワンタンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが	ワンタン	あぶら ごまあぶ ら	しょうゆ しょくえん がらスープ こしょう		
★オレンジ				オレンジ					
10日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			669 2.2
	牛乳		牛乳						
	わふうハンバーグ	ぶたにく			だいこん たまねぎ	さとう じゃやがい も	あぶら とんし	しょうゆ ケチャップ み りん さけ しょくえん ワイ ン	
	ひじきとだいずのもの	だいず とりにく さつまあげ かつお ぶし	ひじき	にんじん いんげん	しいたけ こんにゃ く	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん	
とんじる	ぶたにく とうふ かつ おぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	あぶら			
13日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			717 2.2
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくとだいずのあまみそあえ	ぶたにく だいず みそ			しょうが	さんおんとう でん ぶん	ごま あ ぶら	さけ しょうゆ みりん	
	しょうがあえ	ハム かつおぶし		にんじん	もやし きゅうり しょ うが			しょうゆ	
せんべいじる	とりにく あぶらあ げ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう ねぎ まい たけ はくさい	こむぎこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん しょくえん		
14日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			606 1.9
	牛乳		牛乳						
	ほうれんそうのたまごやき	けいらん かつおぶし	こんぶ	ほうれんそう		さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ しょくえん	
	ごもくきんぴら	さつまあげ だいず かつおぶし		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あ ぶら	しょうゆ みりん	
くろまめうどんじる	とりにく なんと あぶらあげ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	こんにゃく だいこ ん ねぎ	くろまめうどん	あぶら	みりん しょくえん しょうゆ さけ		
15日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			694 2.1
	牛乳		牛乳						
	とりにくのレモンに はるさめサラダ	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	
	かきたまじる	けいらん とりにく とう ふ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ	でん粉		しょくえん しょうゆ	
16日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			602 1.9
	牛乳		牛乳						
	かつおこみあげ(しょう1~4ねん 1こ しょう5ねん~しょく2こ)	かつお			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ	
	たけのこのそぼろに	ぶたにく さつまあ げ かつおぶし		にんじん いんげん	たけのこ たまねぎ	さんおんとう でん ぶん	あぶら	しょうゆ さけ	
しんたまねぎのみそじる	あぶらあげ みそ かつおぶし	わかめ かたく ちいわし	にんじん	たまねぎ だいこん					
★あおうめゼリー				うめ	グラニューとう				
17日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			634 2.2
	牛乳		牛乳						
	しろみざかなブリッター(しょう1~ 4ねん1こ しょう5ねん~しょく2 こ)	たら	おきあみ あお さ			こむぎこ でんぶん こめこ さとう	あぶら	しょくえん	
	ブロッコリーとツナのサラダ サウザンアイランドドレッシング	まぐろ けいらん		ブロッコリー あか ポーマン	とうもろこし		あぶら	しょくえん サウザンア イランドドレッシング	
ハヤシチュー	ぶたにく ひよこま め		にんじん トマト	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく	じゃがいも	あぶら	ハヤシフレーク しょく えん こしょう		
20日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			615 2.2
	牛乳		牛乳						
	ショウロンボウ(しょう1~4ねん1 こ しょう5ねん~しょく2こ)	ぶたにく ゼラチン			キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ みずあめ	ごまあぶ ら とん し	しょくえん しょうゆ	
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ	さとう	あぶら	さけ ちゅうかだし トウバン ジャン テンメンジャン	
わかめスープ	とうふ なんと	わかめ	にんじん こまつな	えのき しいたけ たまねぎ		ごまあぶ ら ごま	ちゅうかスープ さけ しょく えん こしょう しょうゆ		

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか	えいようか エネルギー しょうえん 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) ぎゅうにゅう こぎ かな かいそう	(3群) りよくおうしょくやさい	(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) しゅじつ ゆし		
21日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		642 2.2	
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのくわやき	ぶたにく			ねぎ にんにく	さとう	あぶら		さけ みりん しょうゆ
	ごぼうサラダ パンパンジードレッシング				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま		しょうゆ す パンパン ジードレッシング
はるやさいのスープ	ウインナー		にんじん グリン ピース	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも	あぶら	コンソメ しょうゆ しょうえん こしょう		
22日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		576 2.4	
	牛乳		牛乳						
	はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ も やし たけのこ	はるさめ こむぎ さとう	あぶら と んし		しょうゆ しょうえん こしょう
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ に んにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら		さけ しょうゆ オイス ターソース
にくだんごいりちゅうかスープ	とりにく なた		にんじん こまつな	ねぎ しいたけ たま ねぎ もやし しょうが にんにく	はるさめ さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しょうえん こしょう		
23日 (木)	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ さとう		605 2.6	
	牛乳		牛乳						
	さけのしおやき	さけ							しょうえん
	かみかみやさいのこんぶあえ	かまぼこ かつおぶ し	ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん	きゅうり きりぼし だいこん もやし	みずあめ さとう	ごま あ ぶら		しょうゆ しょうえん
	はくさいとだいこんのみそしる	とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ	かたくちいわし	にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ				
★ヨーグルト		ヨーグルト							
24日 (金)	こめパン いちごジャム		だっしふんにゆ う		いちご	こめこ さとう み ずあめ こむぎこ	マーガリン	しょうえん	
	牛乳		牛乳						
	チキンのバジルやき	とりにく		バジル	たまねぎ にんにく			しょうえん ワイン	
	アスパラサラダ コーンクリーミードレッシング	まぐろ		にんじん	アスパラ キャベツ		あぶら	コーンクリーミードレ ッシング	
トマトスープ	ぶたにく ひよこま め		トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ ズッキー ニ	さとう マカロニ	あぶら	コンソメ しょうえん こしょう ケチャップ		
27日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		609 2.6	
	牛乳		牛乳						
	ほっけぶんかぼし	ほっけ							しょうえん
	ポテトサラダ たまごなしパックマヨネーズ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろ こし	じゃがいも			たまごなしマヨネーズ
いわしのつみれじる	いわし すけそうだ ら あぶらあげ か つおぶし みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		しょうえん みりん さ け		
28日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		683 1.8	
	牛乳		牛乳						
	いかのかりんあげ	いか			しょうが	でんぶん さとう	あぶら		しょうゆ みりん さけ
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		ごまあぶら		しょうゆ す みりん
	わかたけじる	とりにく とうふ かつ おぶし	わかめ	こまつな にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ				しょうゆ みりん しょ くえん
★ぶどうゼリー				ぶどう	みずあめ さとう				
29日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		643 2.1	
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ			しょうが	みずあめ さとう でんぶん			しょうゆ す
	やさいのごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		しょうゆ
じゃがいものみそしる	あぶらあげ かつお ぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも				
30日 (木)	カレーピラフ	とりにく	かんてん	グリーンピース あか ピーマン	たまねぎ とうもろ こし	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうえん カレーこ	
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	しょうえん こしょう	
	シーザーサラダ シーザードレッシング	けいらん	にゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン		シーザードレッシング	
アルファベットスープ	とりにく		にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ	マカロニ	あぶら	コンソメ しょうえん こしょう		
31日 (金)	ミルクパン		だっしふんにゆ う			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	
	牛乳		牛乳						
	チキンバーベキューソースやき	とりにく			にんにく	さとう		しょうえん こしょう しょうゆ ケチャップ	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー あか ピーマン	カリフラワー		あぶら	しょうえん イタリアン ドレッシング	
かぼちゃのポタージュ	ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゆ う にゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	しょうえん こしょう コンソメ		

※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達は除く)  
 ※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— 米 みそ キャベツ きゅうり 白菜 にんにく にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう ズッキーニ

