

令和元年6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) さゆつにゆつ ごさかな かい そ	(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			
3日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ	667 (kcal) 2.1(g)	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン		でんぶん さとう	あぶら		しょうゆ みりん
	のりずあえうめふうみ	まぐろ	ちりめんじゃこのり	ほうれんそう	キャベツ もやし うめ りんご		さとう みずあめ	あぶら		しょくえん しょうゆ す
4日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ	637 2.4	
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	けいらん					でんぶん さとう	あぶら		す しょくえん
	グリーンサラダ イタリアンドレッシング			にんじん あかピーマン	きゅうり キャベツ とうもろこし					イタリアンドレッシング
5日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ	600 1.4	
	牛乳		牛乳							
	とりだんご(しょう2こ しょく3こ)	とりにく			たまねぎ ねぎ しょうが		でんぶん			しょくえん しょうゆ こしょう
	こんぶとちくわのもの	ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	こんぶ	にんじん	しらたき		さとう	あぶら		しょうゆ みりん
6日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ	547 1.6	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのてりやき	とりにく			にんにく しょうが		さとう			さけ みりん しょうゆ
	もやしときゅうりのかりかりうめあえ	とりにく	ちりめんじゃこ かんてん	あかしそ	きゅうり もやし たまねぎ うめ		みずあめ さとう でんぶん	あぶら		しょくえん
7日 (金)	むぎごはん							こめ むぎ	707 2.8	
	牛乳		牛乳							
	しろみざかなのプロバンスふう	メルルーサ		トマト	にんにく たまねぎ きゅうり		さとう	あぶら		ケチャップ しょくえん こしょう す ワインソース
	ポテトサラダ たまごなしバックマヨネーズ			にんじん	きゅうり		じゃがいも			たまごなしマヨネーズ
10日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ	614 1.5	
	牛乳		牛乳							
	ちくわのいそべあげ(しょう1ねん~4ねん1こ しょう5ねん~しょく2こ)	ちくわ	のり				こむぎこ	あぶら		
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たけのこ		さとう	ごまあぶら		しょうゆ さけ オイスターソース がらスープ
11日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ	675 2.1	
	牛乳		牛乳							
	さばのしおこうじカレーやき	さば								しょくえん こうじ カレーこ みりん
	しんじゃがいものもの	ぶたにく かつおぶし		にんじん えだまめ	たまねぎ		じゃがいも さんおんと	あぶら		しょうゆ さけ みりん
12日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ	626 1.3	
	牛乳		牛乳							
	ボークしゅうまい(しょう2こ しょく3こ)	ぶたにく			たまねぎ しょうが		こむぎこ パンこ でんぶん	さとう みずあめ		しょくえん
	おかひじきとメンマのサラダ わふうごまドレッシング		ひじき	おかひじき にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ		さとう			しょうゆ しょくえん とうがらし わふうごまドレッシング
13日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ	628 1.7	
	牛乳		牛乳							
	とらふハンバーグわふうおろしソースかけ	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん りんご		さとう こむぎこ パンこ	とんし あぶら		しょくえん しょうゆ さけ みりん がらスープ
	ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし		さとう	ごま		しょうゆ
14日 (金)	むぎごはん							こめ むぎ	669 3.0	
	牛乳		牛乳							
	ポテトロッケ バックソース	けいらん	だっしふんにゅう	にんじん グリンピース	とうもろこし		じゃがいも こむぎこ	あぶら		しょくえん ソース
	ごぼうサラダ ごまドレッシング				ごぼう きゅうり とうもろこし		さとう ごま			しょうゆ す ごまドレッシング
17日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ	543 1.8	
	牛乳		牛乳							
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいたい みそ			しょうが にんにく たけのこ		さとう	あぶら ごまあぶら		しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 酒 みりん
	ナムル			こまつな にんじん	もやし			ごま ごまあぶら		しょうゆ
18日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ	611 1.4	
	牛乳		牛乳							
	とりてん	とりにく			しょうが にんにく		でんぶん こむぎこ	あぶら		しょうゆ しょくえん こしょう さけ
	きんぴらごぼう	ぶたにく かつおぶし		にんじん	ごぼう こんにやく		さんおんと	あぶら		さけ みりん しょうゆ

ごはんにかけて
ちゅうかどんにし
てどうぞ

