

令和元年6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						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) 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) こくるいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちようみりょうほか
3日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		471 1.6 675 2.1	
	牛乳		牛乳						
	さばのしおこうじカレーやき	さば					しよくえん 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 さんおんとう	あぶら		しょうゆ さけ みりん
4日 (火)	—はとくちのけんこうしゅうかん— かみかみきゅうしよく むぎごはん					こめ むぎ		386 1.0 600 1.4	
	牛乳		牛乳						
	とりだんご (よう1こ しょう2こ しよく3こ)	とりにく			たまねぎ ねぎ しょうが	でんぶん			しよくえん 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
5日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		403 1.6 637 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 しよくえん
	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
6日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		571 2.0 707 2.8	
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー	とりにく とりレバー だ いず		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご パパイア ぶどう	じゃがいも こむぎこ さ とう	あぶら		カレーウ しよくえん こしょ う ソース
	—じよしサッカーワールドカップフラン スなでしこきゅうしよく— フランパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	マーガリン		しよくえん
7日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		351 1.1 547 1.6	
	牛乳		牛乳						
	しる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 しよくえん 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		379 0.8 626 1.3	
	牛乳		牛乳						
	ポークしゅうまい (よう1こ しょう 2こ しよく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			しよくえん
	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 しよくえん とうがら し わふうごまドレッシング
11日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		425 1.4 667 2.1	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのりやき	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		しよくえん
12日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		413 1.1 614 1.5	
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべあげ (よう・しょう1 ねん~4ねん1こ しょう5ねん~ しょう2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			しよくえん
	ちゅうかどんのぐ ごはんにかけて ちゅうかどんにし てどうぞ	ぶたにく なると なまあ げ		ちんげんさい にんじ ん こまつな	ねぎ こんにやく たまねぎ た けのこ しいたけ しめじ	さんおんとう でんぶん	あぶら		しょうゆ さけ みりん ちゅう かスープ
13日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		496 2.1 669 3.0	
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべあげ (よう・しょう1 ねん~4ねん1こ しょう5ねん~ しょう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 ビーマン	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
14日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		434 1.2 628 1.7	
	牛乳		牛乳						
	はるさめスープ	とりにく なると あさり		にんじん	たまねぎ だいこん もやし き くらげ ねぎ	はるさめ			しよくえん しょうゆ がらス ープ
	コッペパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	マーガリン		しよくえん
17日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		424 1.5 615 2.0	
	牛乳		牛乳						
	ポテトコロッケ バックソース	けいらん	だっしふんにゆう	にんじん グリンビー ス	とうもろこし	じゃがいも こむぎこ パ ンこ でんぶん さとう	あぶら		しよくえん 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
18日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		368 1.3 554 1.8	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのりやき	とりにく			たまねぎ しょうが	さとう パンこ でんぶん	とんし		しょうゆ しよくえん
	ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		しょうゆ

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 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	ぎゆうしゆう こ ざかな かいそう	りよくおうしよくや 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	しゆじつ ゆし	ちようみりょうほか	
19日 (水)	むぎごはん 牛乳 とりてん きんぴらごぼう キャベツのみそしる		牛乳			こめ むぎ			391 0.9 611 1.4
20日 (木)	むぎごはん 牛乳 こもちししゃもフリッター (よう・ しょう1こ しよく2こ) キャベツとツナのサラダ たまねぎドレッシング なつやさいカレー		牛乳			こめ むぎ			417 1.7 640 2.5
21日 (金)	—おおさかサミットかいさいきゆう しよく— むぎごはん ふりかけ 牛乳 おこのみやき パックおこのみソース キャベツとじゃこのサラダ ちゅうかドレッシング かわちのつべ	かつおぶし さばぶし けいらん ぶたにく かつ おぶし	のり 牛乳	かぼちゃ		こめ むぎ さとう じゃ がいがいも でんぶん みずあ め	ごま	しよくえん しょうゆ みりん	417 1.7 601 2.0
24日 (月)	—たいがドラマ 「いだてん」 しゅじんこう かなくりしそきゆうしよく— えいようきょうかスリットおすすめメニュー たいがドラマ「いだてん」は、つくばみらいしのワープステーションなどでさつえいされています。しゅじんこうのかなくりしそきゆうさんは、めいじ24ねんにくまもとけんがうまれ、21さいではじめてマラソンせんしゆとしてオリンピックストックホルムたいかいへしゆつじょうしました。ワープステーションえ どには、めいじ、たいしょう、しょうわのたてものがけんせつされています。スリットのみなさんはひごろのせいかをじゅうぶんにあはせつるためにえいようめんにきをつけています。しよくじのきほんはしよく+ しよく+ふくさい+にゆうせいひん+くだものです。きょうは、スリットにふそくしがちなカルシウムやてつをほじゅうし、たんぱくしつやしよくもつせんいもおおいメニューです。しっかりたべてがんばれ！がんば れ！	なつとう				こめ むぎ		しょうゆ	432 1.4 680 2.2
25日 (火)	—かなくりしそきゆうのはしりのみなもと くまもとのきょうどりょうり— たいがドラマ「いだてん」のしゅじんこうかなくりしそきゆうさんがそだつたくまもとけんはありあけかいにめんし、うみのさち、やまのさちがとともた くさんあります。うまかには、あぶらあげのような「なんかんあげ」というくまもとけんのでんとうしよくひんのだいやうとして、あぶらあげをいれたひじきのにものです。タイビーエンはいか、えび、きくらげがはいつた はるさめスープでくまもとけんのごとうグルメです。いきなりだんごは、さつまいもあんのまんじゅうで、くまもとけんのきょうどかしです。だれかがいきなりきてもすぐにつくっておもてなしできるだんごといわれてい ます。	なつとう	牛乳			こめ むぎ		しょうゆ	462 1.7 693 2.3
26日 (水)	—かなくりしそきゆうがはしたたいしょうのくまもとごはん— しゅじんこうのかなくりしそきゆうさんは、くまもとけんがうまれました。くまもとけんはあそさんがあり、ひのくにくまもととよばれとくさんひんもたくさんあり ます。「だご」とはくまもとべんでだんごのことです。だごじるは、こむぎこをねってちぎっただんごときせつつやさいをたくさんいれたしるものです。ドーナツぼうは、こどもからおとなまでだいすきなくまもとのおやつ です。	なつとう	牛乳			こめ むぎ		しょうゆ	502 1.9 704 2.5
27日 (木)	—たいがドラマ 「いだてん」 ロケちつくばみらいしさんしよくざいりょうきゆうしよく— たいがドラマ「いだてん」はつくばみらいしのワープステーションなどでさつえいされています。きょうは、さつえいちであ るつくばみらいしさんのやさいをたつぷりつかつたきゆうしよくです。	なつとう	牛乳			こめ むぎ		しょうゆ	434 1.6 617 2.0
28日 (金)	—かなくりしそきゆうがはしたたスウェーデンのかていりょうり— しゅじんこうのかなくりしそきゆうさんは、オリンピックしゆつじょうのためににほんから16にちもかけてスウェーデンのストックホルムへむかいました。ストック ホルムは、スウェーデンのしゆつじょうでもっともおおきなかんこうとします。また「まじよのたつきゆうびん」のぶたいとなつたといわれるうつくしいみずのとします。スウェーデンでは、りょうりに、じゃがいも、こんさい い、ぶたにく、いわしなどをしよくすることがおおく、スウェーデンのおふるくろあじョットブラールは、にくだんごのことです。	なつとう	牛乳			こめ むぎ		しょうゆ	640 2.4 773 3.3

※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よくさいがひつような場合は学校にれんらくしてください。
 ※きゆ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 じゃがいも キャベツ きゅうり こまつな ブルークリー たまねぎ なす にんじん ねぎ ピーマン