


令和元年7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)		
1日 (月)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			621 (kcal) 2.1 (g)
	ぎょうざ(しょう2, しょく3)	とりにく ぶたにく だいずこ		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん こめこ さとう	とんし あ ぶら ごま	しょくえん オイスターソース しょうゆ さけ	
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく だいず みそ		ピーマン にんじ ん	なす たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	とうぼんじゃん みりん	
	ぐだくさんわかめスープ(あさりいり)	とりにく とうふ あさり	わかめ	こまつな にんじ ん	しいたけ たまねぎ			ガラスープ しょうゆ しょ くえん こしょう	
2日 (火)	<やわらしょうがっこうリクエストこんだて> むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			759 2.9
	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	しょうゆ さけ	
	のりずあえ(うめふうみ)	まぐろ	ちりめん じゃこ の り	こまつな	きゃべつ もやし	みずあめ さとう	あぶら	しょくえん しょうゆ す ねりうめ	
	なつやさいかレー	ぶたにく		にんじん とまと えだまめ かぼ ちゃ	しょうが にんにく た まねぎ なす りんご	じゃがいも こむぎこ	あぶら	カレールー しょくえん ソース	
3日 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			609 2.3
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぶん			
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし とう もろこし	さとう		しょうゆ す しょくえん	
	ぐだくさんみそしる	とうふ かつおぶし みそ	かたくちい わし わか め	こまつな にんじ ん	たまねぎ だいこん	じゃがいも			
★いぼらきけんさんメロンゼリー				メロン	さとう				
4日 (木)	きれめりコッペパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	817 3.0
	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく				はちみつ		しょうゆ つぶマスタード さけ	
	はなやさいとコーンのサラダ えがおでランチかおりごまドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー とうもろ こし		ごま	えがおでランチかおりごまド レッシング	
	トマトスパゲティ	ぶたにく おから	チーズ	トマト にんじん	ズッキーニ にんにく なす たまねぎ マッ ジュルム こんにやく	さとう こむぎこ ス パゲティ	あぶら	ソース コンソメ ケチャッ プ	
5日 (金)	<たなばたこんだて> むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			664 2.4
	ほしがたわふうハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが に んにく りんご だいこ ん	さとう でんぶん	あぶら と んし	しょうゆ みりん さけ しょうえん	
	ほしがたチーズいりサラダ やさしいっぱいこみたまねぎドレッシング		チーズ	ブロッコリー に んじん	キャベツ きゅうり と うもろこし			やさしいっぱいこみたまね ぎドレッシング	
	あまのがわじる	ぶたにく とうふ なると たら かつ おぶし		おくら にんじん	ねぎ たまねぎ	でんぶん みずあめ		しょくえん しょうゆ みり ん さけ	
★たなばたゼリー				パイナップル マン ゴー さくらんぼ	みずあめ さとう				
8日 (月)	<いなちゅうがっこうリクエストこんだて> むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			714 1.6
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	さとう でんぶん	あぶら	しょくえん さけ しょうゆ みりん	
	フルーツポンチ				パイナップル みかん おうとう りんご レモ ン	こなあめ さとう			
	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	だいこん ごぼう こん にやく ねぎ	じゃがいも	あぶら		
9日 (火)	むぎごはん なつとうふりかけ 牛乳	だいず かつおぶし	のり	かぼちゃ にんじ ん		こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	しょくえん	658 2.1
	たれつきにくだんご (しょう1からしょう4まで1こ, しょう 5からしょうまで2こ)	とりにく			たまねぎ しょうが に んにく	さとう でんぶん	あぶら と んし	しょくえん しょうゆ みり ん す	
	じゃがいものチーズに	ベーコン だいず	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょくえん こしょう コン ソメ	
	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	にんじん	キャベツ ねぎ だいこ ん しいたけ もやし				
★れいとうみかん				みかん					

パンにはさんで食べてね

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 しょうえん しょうとう 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)	(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 ごごかな 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 いるい さとう	しゅじつ ゆし		
10日 (水)	むぎごはん 牛乳 あじフライ パックソース しそひじきあえ わかめのみそしる	あじ	牛乳 ひじき かん てん	ほうれんそう に んじん	キャベツ しそのみ キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう キヌア みず あめ	あぶら	しょうえん ソース しょうえん しょうゆ	621 1.9
11日 (木)	きれめいりまるがたコッペパン 牛乳 しろみさかなフライ パックソース キャベツサラダ やさしいっぱいわふうドレッシング ミネストローネ ★ワインゼリー	パンにはさんで食 べてね	だっしふん にゆう 牛乳		きやべつ きゆうり と うもろこし たまねぎ にんにく と うもろこし セロリ キャベツ	こむぎこ さとう パンこ でんぶん	マーガリン	しょうゆ しょうえん しょうゆ しょうえん こ しょう ソース しょうえん やさいいっばい わふうドレッシング コンソメ しょうえん ケ チャップ ワイン	739 3.1
12日 (金)	<スタミナこんだて> むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき えだまめとごぼうさらだ たまごふしようパックマヨネーズ にらたまのみそしる		牛乳	えだまめ にんじ ん	ごぼう きゆうり たまねぎ	こめ むぎ さとう		しょうゆ みりん さけ しょうゆ す たまごふし ょうパックマヨネーズ	681 2.6
16日 (火)	★ナン 牛乳 とりにくのケチャップソースかけ かいそうとグリーンサラダ えがおでランチかおりごまドレッシング キーマカレー		牛乳		りんご レモン たまねぎ なす にんに く しょうが こんにゃ く パパイア りんご レーズン	こむぎこ ぜんりゆう ふん さとう	あぶら	さけ ワイン しょうえん こしょう ケチャップ ソ ース ええがおでランチかおりごま ドレッシング こしょう ソース カレール ウ カレーこ ガラスープ ワイン ナツメグ しょうえ ん パプリカ	650 2.8
17日 (水)	むぎごはん 牛乳 ぶたそぼろ ぶたキムチいため はるさめスープ (えび わかめ)	ぶたにく おから だいたみそ	牛乳	ピーマン にんじ ん にら	しょうが キャベツ は くさい たまねぎ だい ごん りんご にんにく ねぎ もやし えのきた け しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ぎ まあぶら	さけ みりん しょうゆ と うばんじゃん てんめんじ ゃん さけ しょうゆ す とうが らし しょうえん ぎよし ょう ガラスープ しょうゆ しょ くえん	621 2.4
18日 (木)	<しょうくいくこんだて> むぎごはん 牛乳 さんまのおかか じゃこサラダ やさしいっぱいこうみたまねぎドレッシング かぼちゃのみそしる ★アップルシャーベット		牛乳	にんじん	とうもろこし きゆうり キャベツ	こめ むぎ みずあめ さとう で んぶん		しょうゆ みりん す やさしいっぱいこうみたま ねぎドレッシング	635 2.0
19日 (金)	むぎごはん 牛乳 とりにくのねぎみそかけ やさしいそあえ ぐだくさんたまねぎドレッシング あおさととうふのみそしる	とりにく みそ	牛乳	こまつな にんじ ん	ねぎ しょうが にんに く もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま	さけ しょうゆ ぐだくさんたまねぎドレシ ング	603 2.4

※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。

※きゆうしょ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— こめ みそ キャベツ きゆうり にんにく ねぎ たまねぎ なす ピーマン にんじん

