



# 令和元年7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) しょくえん そうとう りょう (g)											
		おもにからだのそしきをつくる (1群) (2群)		おもにからだのちようしをととえる (3群) (4群)		おもにエネルギーになる (5群) (6群)														
1日 (月)	＜いなちゆうがっこうリクエストこんだて＞ むぎごはん	さかな	ぎゅうにゅう	りよくおうしょく	そのたのやさい	こくるい	しゅじつ		478 1.2 714 1.6											
	牛乳	たまご	こぎかな	やさい	きのこ	くだもの	ゆし													
	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								
2日 (火)	むぎごはん													366 1.3 609 2.3						
	牛乳																			
	さばのみそに	さば	みそ			しょうが		さとう	でんぶん	みずあめ			しょうゆ		す					
	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	さとう					しょうゆ		す	しょくえん				
3日 (水)	＜やわらしょうがっこうリクエストこんだて＞ むぎごはん													507 2.2 759 2.9						
	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		しょうゆ	さけ							
	のりすあえ (うめふうみ)	まぐろ		こまつな	キャベツ	もやし	りんご	みずあめ	さとう		あぶら	しょうゆ	す		ねりうめ					
4日 (木)	＜たなばたこんだて＞ むぎごはん													467 1.7 664 2.4						
	牛乳																			
	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	しょくえん	さけ		
	ほしがたチーズいりサラダ やさしいっぱいこうみたまねぎドレッシング		チーズ	ブロッコリー	にんじん	きゃべつ	きゅうり	とう	もろこし						やさしいっぱいこうみたまねぎドレッシング					
5日 (金)	きれめいりコッペパン													597 2 817 3						
	牛乳																			
	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					
8日 (月)	むぎごはん													380 1.4 621 2.1						
	牛乳																			
	ぎょうざ (よう1, しょう2, しょく3)	とりにく	ぶたにく	にら	キャベツ	たまねぎ		こむぎこ	でんぶん	こめ	さとう	とんし	あぶら		しょうゆ	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	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				
9日 (火)	むぎごはん													422 1.4 621 1.9						
	牛乳																			
	あじフライ パックソース	あじ											ぼんこ		こむぎこ	あぶら	しょうゆ	ソース		
	しそひじきあえ			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	さとう	キヌア	みずあめ	あぶら		しょうゆ	しょうゆ				
10日 (水)	むぎごはん													451 1.6 658 2.1						
	牛乳																			
	＜なつとうのひこんだて＞ むぎごはん なつとうふりかけ	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	あぶら	しょうゆ	みりん
	牛乳																			
たれつきにくだんご (幼～しょう4まで1こ, しょう5からちゅうまで2こ)	とりにく				たまねぎ	にんにく		しょうが		さとう	でんぶん	あぶら	とんし	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	しょうゆ	こしょう	ツコンソメ			
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 (しょうがっこうのみ)																				
★ももゼリー (ようちえんのみ)																				

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						えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょくえん そうとう りょう (g)	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをとえる		おもにエネルギーになる			
		(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)		
		さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう うごぎかな かいそう	りょくおうしょく やさい	そのたのやさい きのこくだもの	こくるい いもるい さとう	しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	
11日 (木)	<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 えだまめとごぼうのサラダ えがおでランチかおりごまドレッシング にらたまみそしる		牛乳		えだまめ にんじ ん ごぼう きゅうり	さとう		しょうゆ みりん さけ しょうゆ す えがおでラン チかおりごまドレッシング	488 1.9 681 2.6
12日 (金)	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 えがおでランチコーンクリーミードレッシング ミネストローネ ★ワインゼリー (しょうがっこうのみ) ★あおりんごゼリー (ようちえんのみ)	パンにはさんで食べてね	だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん しょうゆ しょくえん こ しょう そーす しょくえん えがおでランチ ドレッシングコーンクリー ミー コンソメ しょくえん ケ チャップ ワイン	533 2 745 2.9
16日 (火)	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)		牛乳		しょうが にんにく た けのこ こんにゃく ピーマン にんじ ん 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	さとう	あぶら ご まあぶら あぶら ご まあぶら ごま	さけ みりん しょうゆ と うばんじゃん てんめんじや ん さけ しょうゆ す とうが らし しょくえん ぎよしよ う がらスープ しょうゆ しょ くえん	385 1.5 621 2.4
17日 (水)	★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 キャベツ きゅうり と うもろこし あかパプリカ ト マト にんじん ピーマン	こむぎこ ぜんりゅう ふん さとう	あぶら ごま	ワイン しょくえん こしよ う さけ ケチャップ ソー ス えがおでランチかおりごまド レッシング こしょう しょくえん ソー ス カレールウ カレーコ ガラスープ ワイン ナツメ グ パプリカこ	483 1.9 650 2.8
18日 (木)	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 あおさとうふのみそしる		牛乳		ねぎ しょうが にんに く こまつな にんじ ん もやし たまねぎ しいたけ だい ごん キャベツ ねぎ	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ッシ ング	394 1.5 603 2.4
19日 (金)	<しよくいくこんだて> 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		とうもろこし きゅうり キャベツ かぼちゃ にんじ ん だいごん キャベツ た まねぎ りんご	こめ むぎ みずあめ さとう で んぶん		しょうゆ みりん す やさしいっぱいこみたまね ぎドレッシング	635 2

※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 きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ なす ピーマン にんじん

