

令和元年9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	おもなさいりょう						ちようみりょうほか	えいようが 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 こぎかな かい そう	りよくおうしょく やさしい	そのたのやさい きのこくだもの	こくるいもるい さとう	しゅじつ ゆし		
2日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			650 (kcal) 3.1 (g)
	牛乳		牛乳						
	さけのハーブやき	さけ		パセリ	にんにく たまねぎ	さとう	ごま あぶら	しよくえん こしょう トマト パウダー タラゴン チャイブ	
	フルーツミックス				みかん パインアップル おうとう りんご レモ ン	さとう こなあめ			
3日 (火)	なつやさいかレー	とりにく		にんじん かぼ ちゃ トマト え だまめ	にんにく しょうが 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 ソース	679 1.9
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ もやし たま ねぎ たけのこ	はるさめ さとう こむ ぎこ みずあめ でんぶ ん	あぶら とん し	しよくえん しょうゆ こ しょう	
	やさしいため	ウインナー		にんじん ビーマ ン	キャベツ もやし		あぶら	ちゅうかだし しよくえん こしょう しょうゆ	
4日 (水)	ワンタンスープ	とりにく		にら にんじん こまつな	しょうが たけのこ たま ねぎ しいたけ	ワンタン	あぶら ごま あぶら	ガラスープ しよくえん こ しょう しょうゆ	585 1.8
	★ワインゼリー					さとう		ワイン	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	スタミナやきにく	ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく た まねぎ	さとう	あぶら	オイスターソース さけ しょ うゆ とうぼんじやん	
5日 (木)	こんぶあえ		こんぶ	こまつな にんじ ん	キャベツ			しょうゆ しよくえん	595 2.8
	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん	だいこん たまねぎ ご ぼう ねぎ				
	きれめいりコッペパン		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	
	牛乳		牛乳						
	にくだんご(しょう1から4ねんまで1 こ, しょう5からしよくまで2こ)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さ とう	ごまあぶら とんし あぶ ら	しよくえん しょうゆ す ケチャップ	
6日 (金)	コーンサラダ クリーミーコンドレッシング			にんじん ブロッ コリー	とうもろこし キャベツ			クリーミーコンドレッシング	669 1.7
	やきそば	ぶたにく		にんじん こまつ な	しょうが キャベツ も やし	こむぎこ	あぶら	こしょう しよくえん やき そばソース	
	くじゅうわしょうがっこうリクエスト こんだて> むぎごはん					こめ むぎ			
	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	さけ しょうゆ みりん	
9日 (月)	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり もやし とう もろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	687 2.0
	キムチスープ	ぶたにく とうふ	こんぶ	にんじん こまつ な にら	だいこん しいたけ ね ぎ たまねぎ はくさい にんにく りんご		ごま ごまあ ぶら	ちゅうかスープ しょうゆ す しよくえん とうがらし	
	きなこあげパン	きなこ	だっしふん にゆう			こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	ツナとはなやさいのサラダ フレンチしろドレッシング	まぐろ		ブロッコリー に んじん	カリフラワー とうもろ こし		あぶら	フレンチしろドレッシング しよくえん	
10日 (火)	かぼちゃのポタージュ	しろいんげんまめ ペーコン	牛乳 だっし ふんにゆう にゆう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター	しよくえん こしょう コン ソメ	636 1.8
	★ぶどうのパパロア	とうにゆう だいず				みずあめ さとう	あぶら		
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ バックソース	ぶたにく			たまねぎ	さとう パンこ こむ ぎこ	あぶら	ワイン しよくえん こしょ う ナツメグ ソース	
11日 (水)	おかかあえ	かつおぶし むろあ じぶし	かたくちいわ し	ほうれんそう に んじん	もやし	さとう		しょうゆ す しよくえん	646 2.4
	とんじる	ぶたにく とうふ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん	ごぼう だいこん こん にやく ねぎ	さといも	あぶら		
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ				でんぶん さとう			
12日 (木)	ごぼうサラダ えがおでランチかおりごまドレッシング				ごぼう きゅうり とう もろこし	さとう	ごま	えがおでランチかおりごまドレ ッシング す しょうゆ	647 1.9
	かきたまじる	とりにく とうふ けいらん かつおぶ し	かたくちいわ し	にんじん こまつ な	たまねぎ たけのこ し いたけ	でんぶん		しょうゆ しよくえん	
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	さとう じゃがいも	あぶら とん し	しょうゆ みりん さけ しよくえん ケチャップ ワ イン	
	キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃ こ	にんじん	キャベツ きゅうり	みずあめ さとう	あぶら ごま あぶら	しよくえん しょうゆ みり ん す	
	つきみじる	とりにく かまぼこ とうふ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	さといも	ごまあぶら	しょうゆ	
13日 (金)	★おつきみだんご		かんでん			じょうしんこ さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ	629 3.5
	＜インドりょうり＞ ★ナン					こむぎこ ぜんりゅう ふん さとう	あぶら		
	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			しよくえん ワイン	
	まめとツナのサラダ パンパンジードレッシング	まぐろ ひよこまめ		にんじん えだま め	キャベツ		あぶら	パンパンジードレッシング しよくえん	
キーマカレー	ぶたにく おから だいず とりレバー		トマト ビーマン にんじん	しょうが にんにく たま ねぎ こんにやく	さとう	あぶら	しよくえん ガラスープ こ しょう カレー コカレー ルウ ケチャップ ソース		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						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とる		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 こぎかな かい そう	りよくおうしょく やさしい	そのたのやさしい きのこ くだもの	こくるい もるい さとう	しゅじつ ゆし	ちようみりょうほか	
17日 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたそぼろ ナムル ちゅうかスープ		牛乳		しょうが にんにく にんにく たけのこ	さとう		さけ みりん しょうゆ とう ぼんじゃん てんめんじゃん	604 2.4
18日 (水)	<あきのみりこんだて> むぎごはん 牛乳 さんまのしおやき しょうがあえ さつまじる ★いばらきけんさんくりムース		牛乳		にんじん もやし きゅうり しょう が			しょくえん しょうゆ みりん	694 2.5
19日 (木)	ミルクパン 牛乳 ブレンオムレツ かいそうサラダ えがおでランチイタリアンドレッシング チリピーズ		牛乳		にんじん もやし ねぎ こんに やく			しょくえん しょうゆ す えがおでランチイタリアンドレッシング	617 3.0
20日 (金)	ー9月はじめかんきしっかんよぼうげっかんですー <てきえんこんだて> むぎごはん 牛乳 さばのしおこうじカレーやき のりずあえ とうにゅうみそしる		牛乳		こまつな にんじ ん			しょくえん しょうゆ す	658 1.7
24日 (火)	むぎごはん 牛乳 しゅうまい(しょう2こ、しょう3 こ) マーボーなす わかめとえのきのスープ		牛乳		たまねぎ しょうが にんにく			しょくえん しょうゆ ちゅうかだし とう ぼんじゃん	618 1.7
25日 (水)	<いなひがしちゅうがっこうリクエスト こんだて> むぎごはん 牛乳 とりにくのからあげ だいこんとほたてのサラダ あおじそドレッシング にくだんごとはるさめのスープ		牛乳		にんにく しょうが だいこん きゅうり			しょくえん さけ しょうゆ あおじそドレッシング しょ くえん	629 2.1
26日 (木)	むぎごはん 牛乳 こもちししゃもフリッター(しょう1 から4ねん1こ、しょう5ねんから しょく2こ) ひじきとチーズのサラダ ぐだくさんたまねぎドレッシング ハヤシチュー		牛乳		にんじん たまねぎ しょうが にん にく もやし しいたけ ねぎ きくらげ			しょくえん しょうゆ ぐだくさんたまねぎドレッシ ング	650 2.5
27日 (金)	むぎごはん 牛乳 あつあげとぶたにくのみそいため かぼちゃとえだまめのサラダ たまごふしようにバックマヨネーズ いわしのつみれじる		牛乳		こまつな にんじ ん			しょうゆ たまごふしようにバックマヨ ネーズ	679 2.3
30日 (月)	むぎごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご きんぴらごぼう ぶたにくとキャベツのちゅうかふうみそ しる		牛乳		にんじん ほうれ んそう			しょうゆ しょうゆ しょくえん す しょうゆ みりん ちゅうかスープ とうぼん じゃん	602 2.1

※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— 米 みそ きゅうり にんにく ねぎ なす しいたけ

