

令和元年9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	おもなさいりょう						ちょうみりょうほか	えいようが えんじ じどう エネルギー (kcal) しょくえん せうとう りょう (g)
		おもにからだのそしきをつくる (1群)	おもにからだのちようしをととえる (2群)	おもにからだのちようしをととえる (3群)	おもにからだのちようしをととえる (4群)	おもにエネルギーになる (5群)	おもにエネルギーになる (6群)		
2日 (月)	むぎごはん					こめ	むぎ		585 1.8
	牛乳		牛乳						
	スタミナやきにく	ぶたにく		にんじん たら	たまねぎ しょうが にんにく	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	
	こんぶあえ		こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ しょくえん	
3日 (火)	むぎごはん					こめ	むぎ		442 2.1 650 3.1
	牛乳		牛乳						
	さけのハーブやき	さけ		パセリ	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	しょくえん 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		
4日 (水)	むぎごはん					こめ	むぎ		490 1.4 679 1.9
	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 こめ	あぶら とんし	しょくえん 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 しょくえん こしょう しょうゆ	
	ワントンスープ	とりにく		たら にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	ワントン	あぶら	ガラスープ しょくえん こしょう しょうゆ	
5日 (木)	★ワインゼリー					さとう		ワイン	430 1.1 669 1.7
	くじゅうわしょうがっこうリクエスト 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	
6日 (金)	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	438 1.9 595 2.8
	キムチスープ	ぶたにく とうふ	こんぶ	にんじん こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ はくさい りんご にんにく		ごま あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ す しょくえん とうがらし	
	きれめいりコッペパン		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	
	牛乳		牛乳						
9日 (月)	にくだんご(よう、しょう1から4まで1こ、しょう5からしょうまで2こ)	とりにく	ぶたにく		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	しょくえん しょうゆ す ケチャップ	379 1.1 618 1.7
	コーンサラダ			にんじん	ブロッコリー	とうもろこし		クリーミーコンドレッシング	
	クリーミーコンドレッシング			にんじん	こまつな	しょうが	キャベツ もやし	こむぎこ	
	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	あぶら	
10日 (火)	むぎごはん					こめ	むぎ		383 1.5 646 2.4
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに	さば	みそ		しょうが	でんぶん さとう		しょうゆ す	
	ごぼうサラダ				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	
11日 (水)	かきたまじる	とりにく けいらん とうふ	かつおぶし	にんじん	こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん	しょくえん しょうゆ	444 1.3 636 1.8
	むぎごはん					こめ	むぎ		
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	さとう	パンこ	あぶら	
12日 (木)	パックソース	かつおぶし	むろあじぶし	ほうれんそう	にんじん	もやし	さとう	しょうゆ す しょくえん	475 2.3 629 3.5
	おつかあえ	かつおぶし	むろあじぶし	ほうれんそう	にんじん	もやし	さとう	しょうゆ す しょくえん	
	とんじる	ぶたにく とうふ	かつおぶし	にんじん	こまつな	ごぼう だいこん こんにやく	さとう	あぶら	
	とんじる	ぶたにく とうふ	かつおぶし	にんじん	こまつな	ごぼう だいこん こんにやく	さとう	あぶら	
13日 (金)	＜インドりょうり＞ ★ナン					こむぎこ	ぜんりゅうふん	あぶら	430 1.3 647 1.9
	牛乳		牛乳						
	チキンのパジルやき	とりにく		パジル	たまねぎ にんにく			しょくえん	
	まめとツナのサラダ	まぐる	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							あぶら	
	キーマカレー	ぶたにく	おから	トマト	ピーマン	しょうが	にんにく	た	

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) しょうじょう りょう ゆい (g)
		おもにからだのそしきをつくる (1群)	おもにからだのそしきをつくる (2群)	おもにからだのちようしをとる (3群)	おもにからだのちようしをとる (4群)	おもにエネルギーになる (5群)	おもにエネルギーになる (6群)		
17日 (火)	<あきのみりこんだて> むぎごはん	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	りよくおうしよく 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	こめ むぎ	486 1.8 694 2.5
	牛乳		牛乳						
	さんまのしおやき(しょうのみ)	さんま						しょうゆ	
	さんまのおかか(しょうのみ)	さんま かつおぶし			しょうが		みずあめ さとう でんぶん	しょうゆ す しょうゆ	
	しょうがあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょうが			しょうゆ みりん	
	さつまじる	とりにく とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく		さつまいも		
18日 (水)	★いばらきけんさんくりムース	とうにゆう ゼラチン				さとう みずあめ でんぶん	くり		386 1.7 604 2.4
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	ぶたそぼろ	ぶたにく おから みそ			しょうが にんにく こんにゃく たけのこ		さとう あぶら ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ とうぼん じゃん てんめん じゃん	
ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし にんにく		さとう	ごまあぶら す こしょう しょうゆ		
ちゅうかスープ	とりにく とうふ なると		こまつな	とうもろこし たまねぎ レタス しめじ		でんぶん	しょうゆ こしょう さけ ちゅうかスープ		
19日 (木)	—9月はじゅんかんきしっかんよぼうげっかんです—								
	<てきえんこんだて> むぎごはん					こめ むぎ			463 1.2 658 1.7
	牛乳		牛乳						
	さばのしおこうじカレーやき	さば						しおこうじ みりん しょうゆ しょうゆ カレーこ	
のりずあえ	まぐろ	のり	こまつな にんじん	もやし			あぶら しょうゆ しょうゆ す		
20日 (金)	とうにゆうみそしる	ぶたにく とうにゆう みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん	じゃがいも			
	ミルクパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	プレーンオムレツ	けいらん				でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ す	
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	かまぼこ	わかめ つの また こんぶ かんてん す ぎのり			キャベツ きゅうり とうもろこし		えがおでランチイタリアンドレッシング	469 2.1 617 3.0	
チリピーズ	ぶたにく おから だいず ひよこまめ		えだまめ トマト	こんにゃく しょうが にんにく たまねぎ			ケチャップ しょうゆ コ ンソメ チリパウダー こ しょう		
24日 (火)	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	あぶら マーガリン	しょうゆ	537 1.5 687 2.0
	牛乳		牛乳						
	ツナとはなやさいのサラダ フレンチしろドレス	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	しょうゆ フレンチしろド レッシング	
	かぼちゃのポタージュ	しろいんげんまめ ベーコン	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	しょうゆ こしょう コ ンソメ	
★ぶどうのパパロア	だいず とうにゆう					みずあめ さとう	あぶら		
25日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			389 1.5 602 2.1
	牛乳		牛乳						
	ごもくあつやきたまご	けいらん	こんぶ	にんじん ほうれん そう	しいたけ ねぎ しょう が	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ しょうゆ す	
	きんぴらごぼう	とりにく さつまあげ だいず かつおぶし		いんげん にんじ ん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶ ら	しょうゆ みりん	
26日 (木)	ぶたにくとキャベツのちゅうかふう みそしる	ぶたにく あつあげ みそ			キャベツ もやし たま ねぎ えのきたけ		ごまあぶら	ちゅうかスープ とうぼん じゃん	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく あつあげ みそ		こまつな にんじ ん	もやし にんにく	さとう	ごま あぶ ら	しょうゆ	
かぼちゃとえだまめのサラダ たまごふしよバックマヨネーズ	ハム		かぼちゃ えだま め				たまごふしよバックマヨ ネーズ	433 1.6 679 2.3	
いわしのつみれじる	いわし あぶらあげ みそ かつおぶし た ら		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		さけ しょうゆ		
27日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			456 2.0 650 2.5
	牛乳		牛乳						
	こもちししゃもフリッター(よう, しょう1から4ねんまで1こ, しょう 5から10まで2こ)	こもちししゃも	おきあみ あ おき			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ	
	ひじきとチーズのサラダ ぐだくさんたまねぎドレス		ひじき チー ズ	にんじん	きゅうり キャベツ			ぐだくさんたまねぎドレス ッシング	
ハヤシチュー	ぶたにく ひよこま め		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	ハヤシフレーク しょうゆ こしょう		
30日 (月)	<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					こめ むぎ			414 1.4 629 2.1
	牛乳		牛乳						
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ こしょう しょうゆ	
	だいこんとほたてのサラダ あおじそドレス	ほたて		にんじん	だいこん きゅうり			あおじそドレス ショ ウユ	
にくだんごとはるさめのスープ	とりにく だいず		にんじん こまつ な	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	はるさめ さとう で んぶん	あぶら ご まあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ こしょう		

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。

★印は学校教えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配達は除く)

※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 きゅうり にんにく ねぎ なす 生しいたけ

