

# 令和元年10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 しょうけん 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) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう こざかな かい いそう	(3群) りよくおうしよく やさしい	(4群) そのたのやさしい 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				
1日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ	632 (kcal) 2.1 (g)		
	牛乳		牛乳								
	しゅうまい (しょう2, しょく3)	とりにく たちうお いらん だいずこ ぜら チン			たまねぎ			こむぎこ さとう とんし		しょうけん しょうゆ	
	くらげともやしサラダ	くらげ かつおぶし			もやし きゅうり にんにく			ごまあぶら ごま		す しょうゆ しょうけん オイス ターソース	
わかめとねぎのスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ たまねぎ と うがん			ごま あぶ ら	ちゅうかスープ しょうゆ しょ くけん こしょう			
2日 (水)	<いばらきこくたいこんだて> むぎごはん							こめ むぎ	664 2.1		
	牛乳		牛乳								
	さんまのかばやき	さんま						でんぶん さとう あぶら		しょうゆ みりん さけ	
	にあい	あぶらあげ		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ しらたき			さんおんとう		あぶら	しょうゆ しょうけん す
	いなかじり	とうふ あぶらあげ 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 しいたけ しめじ ねぎ こんにやく			さといも		あぶら	
★いばらきブルーベリーゼリー				ブルーベリー			さとう				
3日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ	659 2.1		
	牛乳		牛乳								
	ぶたそぼろ	ぶたにく とりレバー おから だいず みそ			しょうが にんにく れんこ ん たけのこ こんにやく			さとう		あぶら	さけ しょうゆ てんめんじゃ ん とうばんじゃん みりん しょ くけん こしょう
	まめとツナのサラダ パンパンジードレッシング	だいず えだまめ まぐ ろ		にんじん	キャベツ きゅうり たまね ぎ えだまめ					あぶら	しょうけん パンパンジードレ ッシング
えびだんごスープ	えび ぶたにく たら		にんじん さやえ んどう	しいたけ たまねぎ もやし			でんぶん さとう	とんし	さけ ブイヨン しょうけん こ しょう しょうゆ		
4日 (金)	<ゆたか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	580 2.4		
	牛乳		牛乳								
	やきぎょうざ (しょう2, しょく3)	ぶたにく とりにく だい ずこ		にら	キャベツ たまねぎ			こむぎこ でんぶん も ちごめこ さとう		とんし あ ぶら ごま あぶら	しょうけん さけ オイスター ソース しょうゆ
	ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	とりにく	わかめ かん てん	ほうれんそう	もやし たまねぎ						ちゅうかドレッシング しょう けん
キムチスープ	ぶたにく みそ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ だい こん えのきたけ ほうさい しょうが り んご にんにく			さとう	ごまあぶら	しょうけん しょうゆ とうが ら		
7日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ	657 1.8		
	牛乳		牛乳								
	にくだんご (しょう2, しょく3)	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		とんし あ ぶら	しょうけん しょうゆ すケ チャップ
	しおこんぶづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			さとう		ごま ごま あぶら	しょうけん しょうゆ
	さつまじり	あぶらあげ ぶたにく みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう			さつまいも		あぶら	さけ
★いばらきけんさんくりムース	ゼラチン とうにゅう						さとう みずあめ んぶん	でくり			
8日 (火)	ソフトめん							こむぎこ	621 2.8		
	牛乳		牛乳								
	とりてん	とりにく			しょうが にんにく			でんぶん こむぎこ		あぶら	しょうゆ しょうけん こしょう さけ
	キャベツのごまずあえ			にんじん	キャベツ きゅうり			さとう		ごま	しょうゆ す
にくみそうどんじる	とりにく だいず みそ		にんじん にら	もやし ねぎ しょうが に んにく とうもろこし				ごまあぶら	ちゅうかスープ オイスターソ ース とうばんじゃん こしょう がらスープ てんめんじゃん		
9日 (水)	<くめのあいごデーこんだて> むぎごはん							こめ むぎ	589 1.8		
	牛乳		牛乳								
	さけのこうそうやき	さけ		トマト パセリ	たまねぎ にんにく			さとう でんぶん		あぶら こ ま	しょうけん こしょう
	ブロッコリーとツナのサラダ フレンチドレッシング	まぐろ		ブロッコリー に んじん	きゅうり キャベツ					あぶら	しょうけん フレンチドレッシ ング
	かぼちゃのスープ	ぶたにく		かぼちゃ にんじ ん	キャベツ マッシュルーム たまねぎ しめじ						ブイヨン しょうけん こしょう
★ブルーベリークレープ	とうにゅう			ブルーベリー レモン			みずあめ さとう でん ぶん こめこ	あぶら			
10日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ	711 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
	ツなわかめサラダ	まぐろ	わかめ		レモン キャベツ きゅうり			さとう		あぶら ご まあぶら	しょうけん す しょうゆ
こんさいのみそしる	とうふ あぶらあげ み そ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ			さといも				
11日 (金)	<ラグビーワールドカップ おうえんこんだて> しょうパン チョコクリーム		だっしふん にゅう					こむぎこ さとう みず あめ	マーガリン	しょうけん ココア	
	牛乳		牛乳								
	しろみぎかなのパジルチーズフライ	ほき	チーズ	パジル				パンこ こむぎこ	あぶら	しょうけん	
	こふきいも			パセリ				じゃがいも	オリーブあ ぶら	しょうけん こしょう	
	スコッチブros(コンソメスープ)	とりにく ひよこまめ		にんじん ほうれ んそう	キャベツ たまねぎ レタス とうもろこし セロリー マッシュルーム			むぎ		コンソメ しょうけん こしょう	
★かたぬきチーズ		チーズ									
15日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ	598 2.5		
	牛乳		牛乳								
	はんぺんフライ バックソース	はんぺん けいらん	あおりの					こむぎこ パンこ		あぶら	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 しそのみ	キャベツ			さとう みずあめ キヌ ア	あぶら	しょうゆ しょうけん		
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 たまねぎ だい こん もやし ねぎ							
16日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ	638 1.8		
	牛乳		牛乳								
	さばのしおこうじカレーやき	さば									こうじ みりん カレーこ しょ くけん
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	す しょうゆ ごまドレッシ ング		
じゃがいものみそしる	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 ねぎ			じゃがいも				

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 しょうえん しょうりょう		
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのしょうしをととえる		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) ぎゅうにゅう ごさかな か いそう	(3群) りよくおうしょく 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		ちょうみりょうほか	
17日 (木)	むぎごはん								625 2	
	牛乳		牛乳							
	キャベツメンチカツ バックソース	とりにく けいらん	にゅう		キャベツ		パンこ こむぎこ でん ぶん さとう	あぶら と んし		ソース しょうえん しょうゆ
	りっちゃんサラダ ミノトマト(1こ)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうも ろこし		さとう	あぶら ご ま		しょうえん しょうゆ す
かきたまじる	とりにく かつおぶし けいらん		にんじん こまつ な	たけのこ もやし たまねぎ		でんぶん		しょうゆ しょうえん		
18日 (金)	コッペパン	まい月19日は「食いの日」です。					こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	696 2.9
	牛乳		だっしふん にゅう							
	スラッピージョー	ぶたにく だいず とり レバー		にんじん ビーマ ン	たまねぎ		パンこ さとう	バター あ ぶら	ケチャップ ソース しょうえん こしょう	
	コールスローサラダ コールスロートレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうも ろこし				コールスロートレッシング	
アルファベットスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ えだま め		マカロニ	あぶら	さけ コンソメ しょうえん しょ うゆ こしょう		
21日 (月)	<こうしつのしょうじこんだて> むぎごはん						こめ むぎ			656 2.6
	牛乳		牛乳							
	ほっけのおやき	ほっけ							しょうゆ	
	ひじきとだいずのもの	あぶらあげ かつおぶし とりにく さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	こんにやく		さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
わかめとたまねぎのみそしる	あつあげ みそ かつお ぶし	わかめ かた くちいわし	にんじん	たまねぎ だいこん もやし ねぎ						
★おいわいいちごムース	とうにゅう			いちご		さとう みずあめ				
23日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ			693 2.5
	牛乳		牛乳							
	チーズオムレツ	けいらん	チーズ				でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ す	
	ちりめんじゃこのサラダ		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	しょうゆ す みりん しょうえ ん	
ポークハヤシ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ		じゃがいも	あぶら	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ コンソメ しょうえ ん こしょう		
24日 (木)	<あきのみりこんだて> さつまいもごはん ごましお						さつまいも こめ むぎ	ごま	しょうゆ	661 3.1
	牛乳		牛乳							
	さんまのおやき	さんま							しょうゆ	
	しょうがあえ	かつおぶし		にんじん	もやし きゅうり きくらげ しょうが				しょうゆ	
つくばみらいしんやさいたつぷり みそしる	ぶたにく とうふ 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 ねぎ はくさい ごぼう しめじ		さといも				
★ぶどうのパパロア	とうにゅう だいずこ			ぶどう		さとう みずあめ	あぶら			
25日 (金)	ミルクパン		だっしふん にゅう				こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ	750 3.2
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃチーズクロック	けいらん	チーズ	かぼちゃ			パンこ こむぎこ でん ぶん さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ	
	こんさいのデミグラスソースに	ぶたにく だいず しろ いんげんまめ		にんじん パセリ	れんこん		さつまいも	あぶら	デミグラスソース ケチャップ しょうゆ しょうゆ ワイン	
レタスのスープ	とりにく		こまつな にんじ ん	レタス マッシュルーム た まねぎ				コンソメ しょうゆ しょうゆ		
28日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ			627 1.8
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳				さとう		コーヒー しょうゆ	
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ				たまごふしようにドレッシング みりん	
	やさしいため	ぶたにく かまぼこ		にんじん ビーマ ン	キャベツ しいたけ もやし			あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
とうふとほうれんそうのスープ	とうふ		ほうれんそう に んじん	しいたけ ねぎ キャベツ もやし				ちゅうかスープ しょうゆ こ しょう しょうゆ		
29日 (火)	<やいた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			761 2.4
	牛乳		牛乳							
	はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ		はるさめ さとう こむ ぎこ でんぶん みず あめ	あぶら と んし	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
	フルーツボンチ				パイナップル みかん お うとう レモン りんご		さとう こなあめ			
チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	しょうが にんにく たまね ぎ りんご えだまめ		じゃがいも こむぎこ	あぶら	カレーウ ブイヨン しょうゆ ソース		
30日 (水)	<ハロウィンこんだて>むぎごはん						こめ むぎ			705 1.9
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃがたハンバーグ わふうソース	とりにく ぶたにく		かぼちゃ	だいこん たまねぎ にんに く しょうが		さとう でんぶん	とんし	しょうゆ オイスターソース しょうゆ	
	やさしいサラダ たまねぎドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうも ろこし たまねぎ				たまねぎドレッシング	
かぼちゃのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわ し	かぼちゃ にんじ ん	だいこん キャベツ たまね ぎ もやし ねぎ						
★かぼちゃクリームもち	いんげんまめ とうにゅう		かぼちゃ			さとう じょうしんこ もちごめ みずあめ でんぶん	あぶら	しょうゆ		
31日 (木)	<いたばし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			655 2.0
	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	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし		はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	
ワンタンスープ	なると		にんじん なら	もやし ねぎ		ワンタン	ごま ごま あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ		

※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 キャベツ だいこん ねぎ トマト とうがん