




令和元年10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						えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しよくえんそ 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) ぎゆうにゆう こ ぎかな かいそう	(3群) りよくおうしよ 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		ちようみりょうほか
1日 (火)	ソフトめん					こむぎこ		しよくえん	479 1.8 621 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 しよくえん 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 なら	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 トウバンジャン テンメ ンジャン こしょう がらスープ	
2日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			385 1.5 632 2.1
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい(よう1こ, 小2こ, しよく3こ)	とりにく たちうお けいらん だいずこ ゼラチン			たまねぎ	こむぎこ さとう	とんし	しよくえん しょうゆ	
	くらげともやしのサラダ	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 しよくえん 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 ごまあぶ ら	ちゅうかスープ しょうゆ しよ くえん こしょう		
3日 (木)	<いばらきこくたいこんだて> むぎごはん					こめ むぎ			439 1.3 664 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 しよくえん す	
	いなかじる	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				
4日 (金)	<ラグビーワールドカップ おうえんこんだて> しよくパン チョコクリーム		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう みず あめ	マーガリン	しよくえん ココア	678 2.8 719 3.1
	牛乳		牛乳						
	しろみざかなのパジルチーズフライ	ほき	チーズ	パジル		こむぎこ パンこ	あぶら		
	こふきいも			パセリ		じゃがいも	オリーブあぶ ら	しよくえん こしょう	
	スコッチブロス(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 しよくえん こしょう	
★かたぬきチーズ		チーズ							
7日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			444 1.3 711 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	
	ツナわかめサラダ	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	しよくえん 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				
8日 (火)	<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		しよくえん	563 3.2 661 3.1
	牛乳		牛乳						
	さんまのしおやき(しょうのみ)	さんま						しよくえん	
	さんまに(ようのみ)	さんま			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん	
	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	とうにゆう だいず こ			ぶどう	さとう みずあめ	あぶら			
9日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			387 1.9 598 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	あおのり			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 しよくえん	
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					
10日 (木)	<めのあいごデーこんだて>むぎご はん					こめ むぎ			395 1.3 589 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 ごま	しよくえん 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	しよくえん 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 しよくえん こしょう	
★ブルーベリークレープ(しょうの み)	とうにゆう			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			
★あおりんごゼリー(ようのみ)				りんご	さとう				
11日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			388 1.1 657 1.8
	牛乳		牛乳						
	にくだんご(よう1こ, 小2こ, しよく3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	とんし あぶら	しよくえん 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	しよくえん しょうゆ	
	さつまじる	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 (しょうのみ)	ゼラチン とうにゆ う				さとう みずあめ で んぶん	く り		
★ピーチゼリー(ようのみ)				もも	さとう				
15日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			415 1.2 638 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 しよ くえん	
	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 えんじ じどう エネルギー (kcal) しよくえんそ 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) ぎゆうにゆう こ ざかな かいそう	(3群) りよくおうしよく 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		ちようみりょうほか
16日 (水)	<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		353 1.4 580 2.4	
	牛乳		牛乳						
	やきぎょうざ(よう1こ、しょう2 こ、しょう3こ)	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 ちこめこ さとう	とんし あぶら ごまあぶら		しよくえん さけ オイスター ソース しょうゆ
	ちゅうかさラダ 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 しよくえ 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 はくさい しょう が りんご にんにく	さとう	ごまあぶら		しよくえん しょうゆ とうがら し
17日 (木)	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						
	スラッピージョー	ぶたにく だいず と りればー		にんじん ビーマ ン	たまねぎ しょうが	パンこ さとう	バター あぶ ら	ケチャップ ソース しよくえん こしょう	
	コールスローサラダ コールスロドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうも ろこし			コールスロドレッシング	
	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 しよくえん しょ うゆ こしょう	
18日 (金)	<こうしつのしよくじ> むぎごは ん					こめ むぎ		450 1.7 656 2.6	
	牛乳		牛乳						
	ほっけのしおやき	ほっけ							しよくえん
	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	こんにゃく	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				
★おいおいいちごムース	とうにゆう			いちご	さとう みずあめ				
21日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		399 1.4 625 2	
	牛乳		牛乳						
	キャベツメンチカツ パックソース	とりにく けいらん	にゆう		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 しよくえん しょうゆ
	りっちゃんサラダ ミニトマト(1)	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		しよくえん 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 しよくえん		
23日 (水)	<いたばししょうリクエスト> むぎごはん					こめ むぎ		429 1.4 655 1.9	
	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
ワントンスープ	なると		にんじん にら	もやし ねぎ	ワントン	ごま ごまあぶ ら	しよくえん こしょう しょうゆ ちゅうかさスープ		
24日 (木)	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	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃチーズコロッケ	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	しよくえん 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 しよくえん こしょう 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 しよくえん こしょう		
25日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		408 1.3 659 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 こんにゃく	さとう	あぶら		さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン みりん しよく えん 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 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		しよくえん 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 しよくえん こ しょう しょうゆ		
28日 (月)	<やいたしょうがっこうリクエスト >むぎごはん					こめ むぎ		470 1.5 761 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 しよくえん こしょう
	フルーツポンチ				ペインアップル 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 えだまめ りんご	じゃがいも こむぎこ	あぶら	カレーパウ ブイヨン しよくえ ん ソース		
29日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		398 1.2 627 1.8	
	牛乳		牛乳						
	コーヒーシロップ(しょうのみ)					さとう			コーヒー しよくえん
	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				マヨネーズふうドレッシング 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	しよくえん こしょう 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			ちゅうかさスープ しょうゆ こ しょう しよくえん		
30日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		466 1.9 693 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		しよくえん 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 しよくえん
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 しよくえ ん こしょう		
31日 (木)	<ハロウィンこんだて>むぎごはん					こめ むぎ		467 1.7 705 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 しよくえん
	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(しよ うのみ)	いんげんまめ とう にゆう		かぼちゃ		さとう じょうしんこ もちこめ みずあめ でんぶん	あぶら	しよくえん		
★かぼちゃプリン(しょうのみ)	とうにゆう		かぼちゃ		さとう				

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。★印は学校数えとなります。(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 キャベツ だいこん ねぎ トマト とうがん