

令和元年11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						ちょうみりょうほか 606 (kcal) 1.4 (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とる		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 ごかな 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		
1日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		606 (kcal) 1.4 (g)	
	牛乳		牛乳						
	ぼうぎょうざ(しょう2こ, しょく3こ)	ぶたにく とりにく けいらん だいず	にゅう	しそ なら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ さとう でんぶん	とんし あぶら		ガラスープ しょうゆ しょくえん
	ぎゅうにくとやさいのオイスターソースいため	ぎゅうにく なまあげ		にんじん こまつ な	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ	でんぶん	あぶら		さけ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース こしょう コチュジャン
	えびとチンゲンサイのスープ	えび あさり	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	でんぶん			ガラスープ しょくえん こしょう しょうゆ
★ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	さとう こなあめ				
5日 (火)	むぎごはん あじつけのり	えび さば かつお	のり			こめ むぎ さとう みずあめ		しょうゆ しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	とりつくね(しょう2こ, しょく3こ)	とりにく			たまねぎ ねぎ しょうが	でんぶん		しょうゆ しょくえん こしょう	
	ちくぜんに	かつおぶし とりにく		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ しいたけ れんこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん	
はくさいとなまあげのみそしる	なまあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	こまつな	だいこん はくさい ねぎ しいたけ	じゃがいも				
6日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		632 2.5	
	牛乳		牛乳						
	ハムチーズフライ バックソース	ぶたにく とりにく だいず	チーズ		たまねぎ	こむぎこ パンこ さ とう でんぶん	あぶら とんし		しょくえん ソース
	こまつなとかまぼこのサラダ しそドレッシング	かまぼこ		こまつな	キャベツ えのきたけ				しそドレッシング
	きくらげともやしのスープ	とりにく なると なまあげ		にんじん	もやし きくらげ たまねぎ はくさい しょうが とうが ん		ごまあぶら		ガラスープ しょくえん こしょう しょうゆ
★とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう みずあめ	あぶら	しょくえん		
7日 (木)	一ふくおかしょうがっこうリクエスト こんだてー むぎごはん					こめ むぎ		708 2.1	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのパーベキューソースやき	とりにく			にんにく	さとう			さけ ケチャップ ソース しょうゆ
	フルーツポンチ				パインアップル みかん おうとう レモン りんご	こなあめ さとう			
チキンカレー	とりにく だいず と りレバー		にんじん こまつな	トマト しょうが にんにく たま ねぎ りんご パパイア レ ズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	こしょう ソース カレールウ しょくえん		
8日 (金)	一いいはのひー むぎごはん					こめ むぎ		588 2.2	
	牛乳		牛乳						
	さけのなんぼんづけ	さけ		にんじん	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら		しょうゆ す
	きんぴらごぼう	きつまあげ しろいんげん まめ かつおぶし		にんじん いんげ ん	ごぼう れんこん しらたき	さとう	ごまあぶら		みりん しょうゆ
	はくさいのみそしる	あぶらあげ かつおぶ し みそ	かたくちいわし	こまつな	だいこん はくさい ねぎ しい たけ とうが	じゃがいも			
あおのりこざかな		かたくちいわし あおのり			さとう		しょくえん しょうゆ みりん		
11日 (月)	コッペパン りんごジャム		だっしふんにゅう		りんご	こむぎこ みずあめ さ とう	マーガリン	しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	やさしいコロッケ バックソース			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも パンこ みず あめ さとう こむぎこ	あぶら	しょくえん ソース	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パインアップル おうとう				
はくさいスープ	とりにく しろいんげ んまめ		にんじん こまつ な	はくさい たまねぎ しいたけ えだまめ とうが		あぶら	コンソメ しょくえん こしょう		
12日 (火)	むぎごはん おさかなふりかけ	かつおぶし いわし さばぶし	あおのり のり	かぼちゃ		こめ むぎ さとう じゃ がいも でんぶん みずあ め	ごま	しょくえん しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳						
	ささかまぼこのいそべあげ(しょう2こ, しょく3こ)	ささかまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら		
	バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング	とりにく	かんでん	にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ		ごま	しょくえん バンバンジードレ ッシング	
	わかめとえのきたけのスープ	なまあげ あさり	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ たまねぎ しいたけ もやし			ガラスープ しょうゆ	
★セレクトデザート メープルマフィン グレープゼリー	とうにゅう			ぶどう	さとう こめこ でんぶん メープルシロップ	あぶら			
ワイン					さとう		ワイン		
14日 (木)	こめパン		だっしふんにゅう			こめこ こむぎこ さ とう	マーガリン	しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	えびマカロニグラタン	とりにく えび しろ いんげんまめ	チーズ だっしふ んしゅう ぎゅう にゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ こむぎこ	あぶら パ ター	しょくえん こしょう	
	ブロッコリーとツナのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー あ かピーマン	とうもろこし		あぶら	しょくえん イタリアンドレ ッシング	
たまねぎとひよこまめのコンソメス ープ	とりにく ひよこまめ しろいんげんまめ		にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ		あぶら	コンソメ しょくえん こしょう しょうゆ		
15日 (金)	一ふじみがおかしょうがっこうリク エストこんだてー むぎごはん					こめ むぎ		641 2.3	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグきのおろしソースかけ	とりにく だいず ぶ たにく			だいこん りんご しいたけ たまねぎ	さとう じゃがいも	とんし あぶ ら		しょうゆ みりん さけ ケチャップ しょくえん
	ごぼうサラダ ごまドレッシング			ブロッコリー	ごぼう えだまめ とうも ろこし きゅうり	さとう	ごま		しょうゆ す ごまドレ ッシング
とんじる	ぶたにく 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 ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも	あぶら			
18日 (月)	ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	だいがくいも					さつまいも さとう ごま	あぶら	しょうゆ みりん	
	のりずあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		あぶら	しょくえん しょうゆ す	
にくみそうどんしる	とりにく だいず みそ		にんじん なら こまつな	もやし ねぎ しょうが にんにく とうもろこし		ごまあぶら	ちゅうかさスープ オイスターソース トウバンジャン こしょう テンメン ジャン ガラスープ		

日 (曜日)	おこな こんだてめい	おもなざいりよう						えいようか エネルギー しょうさい しょうよう	
		おもにからだのそしきをつくる (1群) さかな にく たまご まめ・まめせいびん	(2群) ぎゆうにゆう こ ごさかな かいそう	おもにからだのちょうしをととえる (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	おもにエネルギーになる (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
19日 (火)	むぎごはん ★なつとう	なつとう				こめ むぎ	しょうゆたれ からし	589 2.1	
	牛乳		牛乳						
	ほっけのぶんかぼし	ほっけ					しよくえん		
	やさいとじゃこのあえもの ちゅうかドレスシグ		しらすぼし	こまつな	キャベツ きゅうり	みずあめ さとう	あぶら		しよくえん ちゅうかドレスシグ
けんちんじる	とりにく とうふ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん ほうご こんにやく ねぎ	さといも	あぶら	しょうゆ しよくえん		
20日 (水)	<p>— きょうどりょうりきゅうしよく — きょうは、いばらきけんきょうどりょうりきゅうしよくです。ぶたにくのきりみは、いばらきけんさんぶたにくのピーアールのために、いばらきけんようとんきょうかいからむしろうていきょうされたものです。いばらきけんぶたにくは、ぜんこくだい3いのせいさんりょうで、にくしつはつやがあり、だんりよくせいにとんでいます。あまみがよく、コクがあり、くさみがすくなく、たべやすいのがとくちょうです。きゅうしよくのぶたにくは、100%いばらきけんさんです。おいしいいばらきけんぶたにくをごまみそをかけていただきます。きょうのざいりょうは、ほとんどがつくばみらいしといばらきけんのでとれたものです。</p>								660 1.9
むぎごはん					こめ むぎ				
牛乳		牛乳							
ぶたにくのごまみそかけ	ぶたにく みそ			しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん	ごま	しょうゆ さけ		
キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし あじふし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ す しよくえん		
さつまじる	とりにく 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 こんにやく ほうご さい ねぎ	さつまいも	ごまあぶら			
21日 (木)	むぎごはん				こめ むぎ			625 1.8	
牛乳		牛乳							
さばのみそに	さば みそ				でんぷん さとう				
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		
だまこじる	とりにく あぶらあげ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ほうご ねぎ まいたけ	だまこもち (こめ)		しょうゆ さけ みりん しよくえん		
22日 (金)	むぎごはん				こめ むぎ			612 1.7	
牛乳		牛乳							
とりにくのおろしソースかけ	とりにく			だいこん りんご	さとう		さけ しょうゆ みりん		
ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ		
つくばみらいしさんやさいたっぷりみそ しる	とうふ みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし	にんじん	しいたけ はくさい だいこん ねぎ	じゃがいも				
★いばらきけんさんさつまいものひとく ちょうかん		かんてん			さつまいも さとう		しよくえん		
25日 (月)	ちゅうかめん				こむぎこ		しよくえん	683 3.1	
牛乳		牛乳							
にくまん	ぶたにく だいず			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	こむぎこ でんぷん パンこ さとう	とんし ぎゅう し ゴまあぶら	しょうゆ しよくえん さけ オイスターソース		
れんこんサラダ たまごなしパックマヨネーズ	ハム しろいんげんまめ	しらしばし		れんこん きゅうり キャベツ	さとう みずあめ	ごま あぶら	す しよくえん たまごなしマヨネーズ		
ちゃんぽんじる	ぶたにく あさり ぼたて えび いか なると さつまいあげ		にんじん にな	しょうが はくさい もやし たまねぎ きくらげ	でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ こしょう とんこつスープ しよくえん		
26日 (火)	なめし	かつおぶし		きょうな だいこんは	ひろしまな	こめ むぎ さとう	しよくえん	593 2.7	
牛乳		牛乳							
ごもくあつやきたまご	けいらん		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しよくえん す		
いそあえ		わかめ のり いらすぼし	ほうれんそう にんじん	こんにやく もやし	さとう みずあめ	あぶら	みりん しょうゆ しよくえん		
おでん	ちくわ えびボール さつまいあげ はんぺん なると かつおぶし	こんぶ		だいこん こんにやく			しょうゆ さけ みりん しよくえん		
27日 (水)	むぎごはん				こめ むぎ			621 2	
牛乳		牛乳							
にくだんごケチャップソース (しょうご, しょうご3こ)	とりにく けいらん だいず	にゅう		たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	あぶら	しよくえん しょうゆ ケチャップ ソース		
ひじきとささみのサラダ ごまドレスシグ	とりにく	ひじき かんてん	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ			ごまドレスシグ しよくえん		
みそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし	にんじん ことまつな	たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ					
28日 (木)	—あずま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			659 2.1	
牛乳		牛乳							
とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん 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		
キムチスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ことまつな	しいたけ だいこん はくさい ねぎ たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう	あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しよくえん とうがらし		
29日 (金)	—せかいのりょうり スペイン— ロールパン			だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	662 2.4	
牛乳		牛乳							
スペインオムレツ	けいらん とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	す しよくえん こしょう		
カリフラワーとツナのサラダ たまねぎドレスシグ	まぐろ		あかピーマン	カリフラワー とうもろこし		あぶら	しよくえん たまねぎドレスシグ		
とりにくのチルドロンソースに	とりにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ	じゃがいも でんぷん	あぶら	デミグラスソース しよくえん こしょう コンソメ ケチャップ ソース		

※つこ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 さといも キャベツ きゅうり にんにく ねぎ 白菜 ほうれんそう 小松菜 ブロッコリー にんじん・大根 とうがん

