



令和元年11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						ちょうみりょうほか <small>さいようか えんじ たんぱく質 (kcal) しょうゆしょうゆ りょう (g)</small>	
		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)		
1日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		460 2.1 632 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		
5日 (火)	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		
6日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		387 1 606 1.4	
	牛乳		牛乳						
	ぼうぎょうざ(よう1こ, しょう2 こ, しょう3こ)	ぶたにく とりにく 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
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				
7日 (木)	一いいはのひー むぎごはん					こめ むぎ		391 1.7 588 2.2	
	牛乳		牛乳						
	さけのなんばんづけ	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	ぎつまあげ 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 とうがん	じゃがいも			
あおのりこさかな		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		
8日 (金)	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		485 1.7 708 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				パイナップル 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 トマト こまつな	しょうが にんにく た まねぎ りんご パパイ ヤ レーズン	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		
11日 (月)	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		
12日 (火)	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		432 1.6 641 2.3	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグきのおおろしソースかけ	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 ワ イン 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 にやく ねぎ	さといも	あぶら			
14日 (木)	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 パイナップル 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 がん		あぶら	コンソメ しょくえん こ しょう しょうゆ		
15日 (金)	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(よう1 こ, しょう2こ, しょう3こ)	ささかまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら		
	パンバンジーサラダ パ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 パンバンジード 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				さとう こめこ でんぶん メープルシロップ	あぶら		
ようちえんはグレープゼリー				ぶどう	さとう		ワイン		
				ぶどう	さとう		ワイン		

日 (曜日)	 こんだてめい	おもなざいりょう						<small>えいようか まじ りょう しょう しょくえん しょう</small>			
		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 にくだまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゆうにゆう こさかな 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 いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか		
18日 (月)	むぎごはん あじつけのり 牛乳	えび さば かつお	のり			こめ むぎ さとう みずあめ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	359 1.1 580 1.5		
	とりつくね (よう1こ、しょう2こ、しよく3こ)	とりにく			たまねぎ ねぎ しょうが	でんぶん		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	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					
19日 (火)	— きょうどりよりきゅうしょく — きょうは、いばらきけんのきょうどりよりきゅうしょくです。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ょうていきょうされたものです。いばらきけんのぶたにくは、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。あまみがつよく、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。きゅうしょくのぶたにくは、100%いばらきけんさんです。おいしいいばらきの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でとれたものです。								549 1.3 660 1.9		
	むぎごはん 牛乳					こめ むぎ					
	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 でんぶん	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 あじぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ とうもろこし もやし	さとう		しょうゆ す しょうゆ			
	さつまじる	とりにく あちあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	さつまいも	ごまあぶら				
20日 (水)	むぎごはん ★なつとう (しょうのみ) なつとうふりかけ (ようのみ) 牛乳 ほっけのぶなかぼし やさいとじゃこのあえもの ちゅうかドレッシング けんちんじる	なつとう なつとう かつおぶし のり		かぼちゃ にんじん		こめ むぎ		しょうゆたれ からし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	411 1.6 597 2.2		
	なつとう	なつとう									
	なつとうふりかけ	なつとう	かつおぶし	のり	かぼちゃ	にんじん	さとう	でんぶん		あぶら	しょうゆ
	なつとうふりかけ	なつとう	かつおぶし	のり	かぼちゃ	にんじん	さとう	でんぶん		あぶら	しょうゆ
	なつとうふりかけ	なつとう	かつおぶし	のり	かぼちゃ	にんじん	さとう	でんぶん		あぶら	しょうゆ
	なつとうふりかけ	なつとう	かつおぶし	のり	かぼちゃ	にんじん	さとう	でんぶん		あぶら	しょうゆ
21日 (木)	むぎごはん 牛乳 とりにくのおろしソースかけ ごまあえ つくばみらいしさんやさいたつぷりみそしる ★いばらきけんさんさつまいものひとくちちゅうかん					こめ むぎ			428 1.2 612 1.7		
	むぎごはん					こめ むぎ					
	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つぷりみそしる	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					
22日 (金)	むぎごはん 牛乳 さばのみそに しょうがあえ だまこじる					こめ むぎ			366 1 625 1.8		
	むぎごはん					こめ むぎ					
	さばのみそに	さば みそ			しょうが	でんぶん さとう みずあめ		しょうゆ す			
	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			
25日 (月)	なめし 牛乳 ごもくあつやきたまご いそあえ おでん	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		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	444 2.1 593 2.7		
	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		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	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 でんぶん	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	いそあえ		わかめ のり しらすぼし	ほうれんそう にんじん	こんにゃく もやし	みずあめ さとう	あぶら	みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
26日 (火)	ちゅうかめん 牛乳 にくまん れんこんサラダ たまごなしバックマヨネーズ ちゃんぽんじる					こめ むぎ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	550 2.2 683 3.1		
	ちゅうかめん					こめ むぎ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	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 でんぶん パンこ さとう	とんし ぎゅうし ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	れんこんサラダ	ハム しろいんげん たまご	しらすぼし		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 しょうゆ たまごなし マヨネーズ			
27日 (水)	むぎごはん 牛乳 きびなごごまフライ (よう1こ、しょう2こ、しよく3こ) バックソース じゃがいものカレーに いなかじる					こめ むぎ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	381 1.3 594 1.8		
	むぎごはん					こめ むぎ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	きびなごごまフライ	きびなご			たまねぎ	パンこ こむぎ	あぶら ごま	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	じゃがいものカレーに	ぶたにく さつまいも だいず かつおぶし		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん カレーこ			
28日 (木)	一せいのりょうり スペイン ロールパン 牛乳 スペインオムレツ カリフラワーとツナのサラダ たまねぎドレッシング とりにくのチンドンソースに					こめ むぎ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	531 1.8 662 2.4		
	一せいのりょうり					こめ むぎ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	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 さとう	あぶら	す しょうゆ こしょう			
	カリフラワーとツナのサラダ	まぐろ		あかピーマン	カリフラワー とうもろこし		あぶら	しょうゆ たまねぎドレッシング			
29日 (金)	一あずましようがっこうリクエスト こんだて— むぎごはん 牛乳 とりにくのレモンに はるさめサラダ キムチスープ					こめ むぎ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	452 1.6 659 2.1		
	一あずましようがっこう					こめ むぎ		しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	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			

※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。

※きゅうしょくひは期限内におさめましよう。

— 今月のつくばみらい市産 — 米 みそ さつまいも 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

