


令和元年12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 | えいようか エネルギー しょうけん そうとう 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) | (2群) | (3群) | (4群) | (5群) | (6群) | | |
| 2月 (月) | むぎごはん | | | | | こめ むぎ | | | 686 (kcal) 2.5 (g) |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | チキンナゲット (しょう2, しょう3) | とりにく だいず | | | | こむぎこ でんぶん | あぶら | しょうゆ しょうけん | |
| | もりもりグリーンサラダ コーンクリームドレッシング | | ちりめんじゃこ | ブロッコリー | キャベツ きゅうり えだまめ | みずあめ さとう | あぶら | えがおでろちコーンクリームドレッシング しょうけん | |
| ポークカレー | ぶたにく だいず とりレバー | | にんじん グリーンピース トマト | にんにく しょうが たまねぎ りんご パパイア レーズン | じゃがいも さいとう | こむぎこ | あぶら | カレールー コシヨウ ソース | |
| 3日 (火) | たきこみチャーハン | ぶたにく | | にんじん | たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく | こめ むぎ さとう でんぶん | ごまあぶら あぶら | しょうけん ぎしょう こしょう | 569 2.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | やきめいりぎょうざ (2) | とりにく ぶたにく だいず | | にら | キャベツ たまねぎ | こむぎこ もちこめこ でんぶん さとう | とんし あぶら ごまあぶら | しょうけん オイスターソース しょうゆ さけ | |
| | メンマサラダ | ハム | | こまつな | もやし たけのこ | はるさめ さとう | ごまあぶら | す しょうゆ | |
| こまつなとたまごのスープ | とりにく けいらん あさり | | こまつな にんじん | はくさい たまねぎ きくらげ とうがん | でんぶん | あぶら | さけ しょうゆ しょうけん こしょう ちゅうかスープ | | |
| 4日 (水) | ーこきぬ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 | | | 631 2.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ハンバーグおろしソース | ぶたにく とりにく | | | たまねぎ だいこん りんご | さとう じゃがいも | あぶら とんし | ワイン しょうゆ みりん さけ しょうけん ケチャップ | |
| | はるさめサラダ | | | にんじん | きゅうり とうもろこし もやし | はるさめ さとう | ごまあぶら | しょうゆ す | |
| 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 | ごぼう だいこん こんにゃく | じゃがいも | あぶら | | | |
| 5日 (木) | きなこあげパン | だいず | だっしふんにゅう | | | こむぎこ さとう ラニューとう | マーガリン あぶら | しょうけん | 719 2.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さつまいものサラダ たまごふしよマヨネーズ | ハム | | にんじん | きゅうり | さつまいも | | こしょう たまごふしよマヨネーズ しょうけん | |
| | アルファベットスープ | とりにく | | にんじん こまつな | はくさい たまねぎ | マカロニ | | コンソメ しょうけん しょうゆ | |
| ★みかん | | | | みかん | | | | | |
| 6日 (金) | むぎごはん | | | | | こめ むぎ | | | 604 1.5 |
| | 牛乳 コーヒーシロップ | | 牛乳 | | | さとう | | コーヒー しょうけん | |
| | さけのしおやき | さけ | | | | | | しょうけん | |
| | しそひじきあえ | | ひじき かんてん | しそのみ こまつな にんじん | キャベツ | さとう キヌア みずあめ | あぶら | しょうゆ しょうけん | |
| みずたきふう (ふくおかけんはかたしきょうどりょうり) | とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし | こんぶ | にんじん しゅんぎく | はくさい しいたけ ねぎ えのきたけ かぼす ゆず レモン | はるさめ さとう | | さけ みりん しょうゆ す しょうけん たらスープ | | |
| 9日 (月) | むぎごはん | | | | | こめ むぎ | | | 605 2.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | とりにくのみそやき | とりにく みそ | | | | さんおんとう | | さけ みりん | |
| | やさしいこんぶあえ | | こんぶ | にんじん | はくさい きゅうり もやし | | | しょうゆ しょうけん | |
| 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 | ごぼう だいこん こんにゃく しめじ | さといも | あぶら | しょうゆ | | |
| ★ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 10日 (火) | むぎごはん | | | | | こめ むぎ | | | 648 2.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さばのみそに | さば みそ | | | | さとう でんぶん | | | |
| | ゆかりあえ | | | にんじん あかしそ | キャベツ きゅうり だいこん | さとう | ごま | しょうけん しょうゆ うめす | |
| のっぺいじる (にいがたけんきょうどりょうり) | ちくわ あぶらあげ かつおぶし | | にんじん | だいこん ねぎ こんにゃく | さといも でんぶん | | しょうゆ しょうけん | | |
| ★ワインゼリー | | | | | さとう | | ワイン | | |
| 11日 (水) | ーおぼり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 | | | 693 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 | しょうけん さけ しょうゆ みりん | |
| | ごぼうサラダ かおりごまドレッシング | | | | ごぼう きゅうり とうもろこし | さとう | ごま | しょうゆ す かおりごまドレッシング | |
| わかめスープ | とりにく | わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ もやし とうもろこし | | ごま ごまあぶら | しょうゆ しょうけん たらスープ | | |
| 12日 (木) | さけわかめごはん | さけ | わかめ | | | こめ むぎ みずあめ さとう | | しょうけん しょうゆ | 608 2.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | だしまきたまご | けいらん かつおぶし | こんぶ | | | さとう でんぶん | あぶら | しょうゆ す しょうけん | |
| | ごまあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ | さとう | ごま | しょうゆ | |
| さつまる (かごしまけんきょうどりょうり) | ぶたにく 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 こんにゃく ねぎ | さつまいも | ごまあぶら | | | |

| 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 | | おもにからだのしょうしをととえる | | おもにエネルギーになる | | | |
| | | (1群) | (2群) | (3群) | (4群) | (5群) | (6群) | しょうみやうほか | |
| 13日 (金) | コッペパン つくばしさんブルーベリージャム 牛乳 | さかな にく たまご まめ・まめせいひん | ぎゅうにゅう ごさかな か いそう | りょくおうしょく やさい | りんご ブルーベリー レモン | こむぎこ さとう | マーガリン | しょくえん | |
| | バジルチキン ブロッコリーサラダ たまねぎドレッシング  | とりにく | | バジル ブロッコリー あ かパブリカ | たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし | みずあめ さとう | あぶら | ワイン しょくえん たまねぎドレッシング しょく えん | |
| | トマトスパゲティ | ぶたにく おから | チーズ | トマト ピーマン にんじん パセリ | たまねぎ なす こん にやく マッシュルーム にんにく | スパゲティ さとう | あぶら | ケチャップ ソース コンソメ しょくえん | |
| | むぎごはん おさかなふりかけ 牛乳 | さばぶし かつお ぶし | あおりの の り かたくち いわし | かぼちゃ | | こめ むぎ じゃがい も でんぶん さとう みずあめ | ごま | みりん しょうゆ しょく えん | |
| 16日 (月) | とりつくね(しょう1~しょう4ま で1, しょう5~しょくまで2) | とりにく だいずこ | | にんじん | キャベツ たまねぎ | パンこ みずあめ さ とう でんぶん | あぶら | しょうゆ ソース しょくえん | |
| | ぶたにくのすきやきに | ぶたにく とうふか つおぶし | | にんじん | しらたき はくさい た まねぎ しめじ えのき たけ ねぎ | さんおんとう | あぶら | さけ しょうゆ みりん | |
| | かきたまじる | けいらん とりにく かつおぶし | | 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 しょくえん | |
| | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ むぎ | | | |
| 17日 (火) | いかのかりんあげ さっぱりりずあえ すましじる | いか まぐる | のり ちりめ んじゃこ | こまつな | しょうが キャベツ もやし りん ご | でんぶん さとう さとう みずあめ | あぶら | しょうゆ さけ みりん しょくえん す ねりうめ しょうゆ しょくえん しょうゆ | |
| | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ むぎ | | | |
| | さばのぶなかぼし きりぼしだいこんに | さば さつまあげ かつお ぶし | | にんじん いんげ ん | だいこん ごぼう しい たけ こんにやく | さんおんとう | | しょくえん しゅうゆ さけ みりん | |
| | わかめのみそしる | とうふ みそ かつ おぶし | わかめ かた くちいわし | こまつな にんじ ん | だいこん ねぎ | | | | |
| 19日 (木) | 一とうじこんだてー むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | こめ むぎ | | | |
| | さけのゆうあんやき おかかあえ かぼちゃのみそしる ★はちみつゆずゼリー | さけ かつおぶし あじぶ し あぶらあげ みそ かつおぶし | かたくちいわ し かたくちいわ し | こまつな にんじ ん かぼちゃ にんじ ん | もやし とうもろこし はくさい だいこん た まねぎ ゆず | さとう グラニューとう こな あめ はちみつ | | みりん しょうゆ さけ しょうゆ す しょくえん | |
| | 一クリスマスこんだてー こめパン 牛乳 | | だっしふん にゅう | | | こめこ さとう こむ ぎこ | マーガリン | しょくえん | |
| | てりやきチキン ツナとブロッコリーのサラダ たまねぎドレッシング グラムチャウダー ★クリスマスケーキ | とりにく まぐる とりにく あさり けいらん | | 牛乳 なまク リーム だっ しふんにゅう | にんじん パセリ | しょうが キャベツ きゅうり と うもろこし たまねぎ はくさい し めじ ゆず | さとう じゃがいも こむぎこ みずあめ でんぶん | あぶら あぶら パ ター | しょうゆ さけ しょくえん たまねぎドレツ シ しょくえん ワイン コンソメ こしょう チョコレート ココア |
| | ごもくごはん 牛乳 | とりにく あぶらあ げ | | にんじん | ごぼう たけのこ こん にやく しいたけ | こめ むぎ さとう | あぶら | しょうゆ しょくえん みりん | |
| 23日 (月) | えびしゅうまい(しょう2, しょく 3) だいにいりひじきに はくさいのみそしる | えび たら さつまあげ だいに かつおぶし あぶらあげ みそ かつおぶし | ひじき かたくちいわ し | にんじん いんげ ん にんじん | たまねぎ こんにやく しいたけ はくさい えのきたけ しいたけ だいこん ね ぎ | こむぎこ パンこ で んぶん さとう みず あめ さんおんとう あぶら ふ | あぶら | しょくえん しょうゆ さけ みりん | |
| | 一中学生しょくばたいけんこんだてー ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | こむぎこ | | しょくえん | |
| | やさしいコロッケ ひじきとチーズのサラダ たまねぎドレッシング カレーなんぼんじる | | ひじき チー ズ | にんじん グリン ピース にんじん | たまねぎ とうもろこし キャベツ えだまめ と うもろこし | じゃがいも パンこ こむぎこ さとう み ずあめ でんぶん | あぶら | しょくえん たまねぎドレッシング カレールー しょうゆ | |

※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ょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ 里芋 きゅうり ねぎ 白菜 しいたけ 人参 小松菜 ブロッコリー にんにく とうがん

