




# 令和元年12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)	こんだてめし 	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) しょくえん そうとう りょう りょう (g)
		おもにからだのそしきをつくる (1群) (2群)		おもにからだのちょうしをととる (3群) (4群)		おもにエネルギーになる (5群) (6群)		
2月 (月)	むぎごはん							
	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
	やさいのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり もやし			しょうゆ しょくえん
	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	こんにやく しめじ ごぼう だいこん	さといも	あぶら	しょうゆ
	★ヨーグルト(しょうのみ) ★すりおろしりんごゼリー(しょうのみ)		ヨーグルト		りんご	さとう		
3日 (火)	いちゅうがくせいしょくばたいけん こんだてー ソフトめん					こむぎこ		しょくえん
	牛乳		牛乳					
	やさいコロッケ			にんじん グリンピース	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パンこ さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	しょくえん
	ひじきとチーズのサラダ たまねぎドレッシング		ひじき チーズ	にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし			たまねぎドレッシング
カレーなんばんじる	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	でん粉	あぶら	カレールー しょうゆ	
4日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳 コーヒーシロップ(しょうのみ)		牛乳			さとう		コーヒー しょくえん
	さけのしおやき	さけ						しょくえん
	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 しょくえん
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 すしょくえん ガラスープ	
5日 (木)	たきこみチャーハン	ぶたにく		にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょくえん ぎょしょう こしょう
	牛乳		牛乳					
	ぎょうざ(よう1, しょうしょく2)	とりにく ぶたにく だいずこ		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	しょくえん 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 しょくえん こしょう ちゅかスープ	
6日 (金)	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		
	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 しょくえん ケチャップ
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	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 こんにやく ねぎ	じゃがいも	あぶら		
9日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	チキンナゲット(よう1, しょう2, しょう3)	とりにく だいずこ				こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ しょくえん
	もぐもぐグリーンサラダ コンクリーミードレッシング		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	えがおでろコンクリーミードレッシング しょくえん
ボークカレー	ぶたにく だいず とりレバー		にんじん グリンピース 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 こむぎこ さとう	あぶら	カレールー こしょう ソース	
10日 (火)	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		
	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	しょくえん 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 こしょう しょくえん がらすープ	
11日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう でんぶん		しょうゆ す
	ゆかりあえ			あかしそ にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう	ごま	しょくえん うめす しょうゆ
	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 こんにやく	さといも でんぶん		しょうゆ しょくえん
	★ワインゼリー(しょうのみ) ★みかんゼリー(しょうのみ)				みかん	さとう さとう		ワイン
12日 (木)	コッペパン つくばしさんブルーベリージャム		だっしふんにゅう		ブルーベリー レモン りんご	さとう こむぎこ	マーガリン	しょくえん
	牛乳		牛乳					
	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	ちりめんじゃこ	バジル ブロッコリー あかパプリカ	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	しょくえん ワイン 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

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) しょうとう しょうとう 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)		
		さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう ごごかな か いそう	りよくおうしょく やさい	そのたのやさい きのこくだもの	こくるいもるい さとう	しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	
13日 (金)	さけわかめごはん	さけ	わかめ			こめ むぎ みずあめ さとう		しよくえん しょうゆ	398 1.7 608 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 しょうえん	
	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	
16日 (月)	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 グ ラニューとう	マーガリン あぶら	しよくえん	583 1.9 719 2.6
	牛乳		牛乳						
	さつまいものサラダ たまごふしょうパックマヨネーズ	ハム		にんじん	きゅうり	さつまいも		しよくえん こしょう たま ごふしょうマヨネーズ	
	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 しよくえん こ しょう	
17日 (火)	★みかん				みかん				404 1.8 608 2.6
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	さばのぶんかぼし	さば		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		しよくえん しゅうゆ さけ みりん	
18日 (水)	きりぼしだいこんに	さつまあげ かつお ぶし		にんじん こまつ な	だいこん ねぎ				388 1.2 599 1.8
	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						
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
19日 (木)	いかのかりんあげ	いか			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	368 1.5 561 2
	さつぱりのりすあえ	まぐろ	のり ちりめ んじゃこ	こまつな	キャベツ もやし りん ご	さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ しよくえん す ねりうめ	
	すましじる	とりにく とうふ かつおぶし		こまつな にんじ ん	ねぎ しめじ はくさい	ふ		しよくえん しょうゆ	
	むぎごはん おさかなふりかけ	さばぶし かつおぶ し	あおのり 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 しよくえ ん	
20日 (金)	牛乳		牛乳						410 1.4 611 2.1
	とりにくね (よう～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 しよくえ 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 しよくえん	
23日 (月)	ーとうじこんだてー むぎごはん					こめ むぎ			531 1.5 808 2.5
	牛乳		牛乳						
	さけのゆうあんやき	さけ			ゆず			みりん しょうゆ さけ	
	おかかあえ	かつおぶし あじぶ し	かたくちいわ し	こまつな にんじ ん	もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ す しょうえん	
24日 (火)	かぼちゃのみそしる	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	はくさい だいこん た まねぎ				649 3.0
	★はちみつゆずゼリー				ゆず	グラニューとう こな あめ はちみつ			
	ークリスマスこんだてー こめパン		だっしふん にゅう			こめこ さとう こむ ぎこ	マーガリン	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
24日 (火)	てりやきチキン	とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ さけ	649 3.0
	ツナとブロッコリーのサラダ たまねぎドレッシング	まぐろ		ブロッコリー あ かパブリカ	キャベツ きゅうり と うもろこし		あぶら	しよくえん たまねぎドレツ シング	
	クラムチャウダー	とりにく あさり	牛乳 なまク リーム だっ しふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい し めじ	じゃがいも こむぎこ	あぶら パ ター	しよくえん ワイン コンソ メ こしょう	
	★クリスマスケーキ (しょうのみ)	けいらん	にゅう			こむぎこ さとう み ずあめ でんぶん	あぶら	チョコレート ココア	
24日 (火)	★クリスマスカップデザート (よう のみ)	とうにゅう だいず こ			いちご	みずあめ さとう	あぶら		649 3.0
	ごもくごはん	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 しよくえん みり ん	
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい (しょう2, しょく 3)	えび たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ で んぶん さとう みず あめ	あぶら	しよくえん	
24日 (火)	だいずいりひじきに	さつまあげ だいず かつおぶし	ひじき	にんじん いんげ ん	こんにやく しいたけ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん	はくさい えのきたけ しいたけ だいこん ね ぎ	ふ			

※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 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

