









令和2年3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) しょくえん そうとう りょう (g)	
		おもにからだのそしきをつくる (1群) (2群)		おもにからだのちょうしをとえる (3群) (4群)		おもにエネルギーになる (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 こざかな か いそう	りよくおうしょく やさしい	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	
2日 (月)	一もものせつくこんだてー ちらしずし バックさきぎみのり		のり	にんじん	たけのこ れんこん かん びょう しいたけ	こめ むぎ さとう		す しょくえん しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳						
	あかうおのしおやき	あかうお						しょくえん	
	ごまあえ				なのはな ほうれん もやし	さとう	ごま ごまあ ぶら	しょうゆ	506 2.0
	ほたてのすましじる	ほたて とうふ なる と とり にく かつお ぶし	わかめ	にんじん こまつ な	ねぎ しいたけ	ふ		さけ しょうゆ しょくえん ま だいのだし	670 3.0
	★ひしもち (しょうのみ)			よもぎ		もちこめ さとう でん ぶん		しょくえん	
★さんしょくゼリー (ようのみ)	とうにゅう だいず こ			もも りんご	さとう みずあめ	あぶら			
3日 (火)	ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃチーズコロッケ	けいらん だいず	チーズ	かぼちゃ		さとう パンこ こむ ぎこ でんぶん	あぶら	しょくえん しょうゆ	526 2.1
	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	ごまあぶら あぶら	しょうゆ す みりん しょくえ ん	673 3.1
	カレーなんぼんじる	ぶたにく なまあげ なる と 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 しいたけ	でんぶん	あぶら	カレーウ しょうゆ しょく えん	
★きよみオレンジ				きよみオレンジ					
4日 (水)	むぎごはん なのはなふりかけ	かつおぶし だいず	のり	なのはな にんじ ん		こめ むぎ さとう でんぶん	ごま	しょうゆ まつちや しょくえ ん	
	牛乳		牛乳						
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		さけ	446 1.4
	のりすあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		あぶら	しょうゆ す しょくえん	657 1.9
	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 こんにゃく はく さい たまねぎ だいこん ねぎ		あぶら		
★ひとくちいもようかん		かんてん			きつまいも グラ ニューとう		しょくえん す		
5日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのくわやき	ぶたにく		にんにく ねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	449 1.6
	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	しょうゆ す ごまドレッシン グ	701 2.5
すいとんのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	かたくちいわ し	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こむぎこ				
6日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			
	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	412 1.2
	はくさいともやしのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	はくさい もやし			しょうゆ みりん	635 1.9
キムチのみそしる	とりにく みそ かつ おぶし	かたくちいわ し こんぶ	にんじん こまつ な なら	たまねぎ ねぎ だい こん はくさい りんご にんにく		ごま ごま あぶら	す とうがらし しょくえん ぎょしょう		
9日 (月)	一そつぎょうおめでどうこんだてー せきはん バックごましお	あずき				もちこめ	ごま	しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	さけのあげほのやき	さけ だいず		にんじん	レモン こんにゃく	さとう みずあめ	あぶら	しょくえん こしょう す	443 1.8
	なのはなのごまあえ			なのはな ほうれ んそう にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ	582 2.6
おいわいすましじる	なる とりにく と うふ かつおぶし		にんじん ほうれ んそう	はくさい しいたけ ねぎ しめじ	ふ		しょくえん まだいのだし しょうゆ さけ		
10日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	あつやきたまご	けいらん				さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ す しょくえん	
	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 もやし	みずあめ さとう	あぶら ごま あぶら	しょうゆ す みりん しょくえ ん	415 1.4
	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 レーズン パパイア	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	カレーウ スープストック しょくえん ソース	673 2.3
★ひゅうがなつ				ひゅうがなつ					
11日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいず と りレバー みそ			しょうが にんにく れん こん たけのこ	さとう パンこ	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 しょくえん こしょう	458 0.9
	もやしのナムル			にんじん ほうれ んそう なら	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ	681 1.4
	わかめとねぎのスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しょくえん こしょう	
★プリンアラモード	けいらん	にゅう れん にゅう		オレンジ みかん いちご パインアップル	さとう				

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		おもにからだのちょうしをとる		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 こぎかな 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 いもるい さとう	しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか		
12日 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			419 1.4 630 2.2	
	ぶたにくのねぎみそかけ	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	さけ しょうゆ		
	だいこんサラダ こうみしおドレッシング			にんじん	だいこん きゅうり		ごま	こうみしおドレッシング		
	かみなりじる	あぶらあげ とうふ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん	こんにやく はくさい ねぎ たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	しょくえん しょうゆ さけ		
	★さくらゼリー				さくらんぼ レモン	さとう みずあめ				
13日 (金)	メープルあげパン 牛乳		だっしふん にゅう			こむぎこ メープル シュガー さとう	マーガリン	しょくえん	547 1.5 640 1.8	
	かぼちゃのサラダ たまごふしようにマヨネーズ			かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ			たまごふしようにマヨネーズ		
	シエルマカロニスープ	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ はくさい	マカロニ	あぶら	さけ コンソメ しょくえん しょうゆ こしょう		
	★いちごヨーグルト			ヨーグルト	いちご					
16日 (月)	むぎごはん 牛乳 コーヒーシロップ (しょうのみ) とりにくのレモンに		牛乳			こめ むぎ さとう		コーヒー しょくえん	460 1.3 701 2.1	
	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 キヌア みずあ め	あぶら	しょくえん しょうゆ		
	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	じんじん	はくさい たまねぎ だい こん ねぎ	じゃがいも				
17日 (火)	一ようちえんそつえんおめで どうこんだてー むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			469 1.5 618 2.0	
	はながたハンバーグデミグラス ソース	とりにく とうふ お から		にんじん	たまねぎ マッシュル ーム にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	デミグラスソース ソース ケ チャップ しょくえん		
	ほしがたチーズサラダ イタリアンドレッシング		チーズ ちり めんじやこ	ブロッコリー に んじん	キャベツ きゅうり とう もろこし	みずあめ さとう	あぶら	イタリアンドレッシング しょ くえん		
	ふわふわたまごのスープ	ぶたにく けいらん	チーズ	ほうれんそう に んじん	とうもろこし たまねぎ はくさい	パンこ	あぶら	コンソメ しょくえん こしょ う		
	★おいわいいちごゼリー (しょう のみ)	だいず とうにゅう			いちご	さとう みずあめ	あぶら			
18日 (水)	一しょうがくせいそつぎょうおめで どうこんだてー きりめいりコッ ペパン 牛乳		だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	— — 707 2.8	
	サルサチキン 	とりにく		トマト	きゅうり たまねぎ に んにく レモン セロリ	さとう こむぎこ	あぶら	す しょくえん こしょう あお とうがらし		
	シーザーサラダ クルトン、シーザードレッシング	けいらん	チーズ にゅ う	にんじん	キャベツ きゅうり	クルトン		シーザードレッシング		
	やさいスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ とう もろこし マッシュル ーム		あぶら	しょくえん こしょう スープ ストック さけ しょうゆ		
	★おいわいケーキ (しょうのみ)	けいらん ゼラチン	にゅう チ ーズ		いちご レモン	こむぎこ さとう こ なあめ でんぶん	あぶら	チョコレート		
19日 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			384 1.3 — —	
	さけのゆうあんやき	さけ			ゆず			しょうゆ さけ みりん		
	ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ かつおぶし とりにく さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ		
	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					
23日 (月)	一しんきゅうおめでどうこんだてー コーンピラフ 牛乳			グリーンピース あかピーマン	とうもろこし たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら	しょくえん こしょう コン ソメ	391 1.9 589 2.9	
	しろみぎかなのマスタードやき	ほき		にんじん	ゆず ようなし	さとう みずあめ で んぶん	あぶら	つぶマスタード しょうゆ す しょくえん		
	ブロッコリーとツナのサラダ コーンクリーミードレッシング	まぐろ		ブロッコリー に んじん	きゅうり キャベツ		あぶら	コーンクリーミードレッシ ング しょくえん		
	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 マッ ッシュルーム セロリ	むぎ		コンソメ しょくえん こしょ う		
	★すだちゼリー				すだち	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 きゅうり ねぎ にんじん しいたけ 小松菜



すききらいしないで、
食べたかな？