



令和2年6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						ちようみりょうほか	えいようか エネルギー しょくえんそ 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)			
1日 (月)	ココアパン		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 ココア	705 (kcal) 2.8 (g)
	牛乳		牛乳							
	きりぼしだいこんとツナのサラダ やさしいつばいわふうドレッシング	まぐろ	しらすぼし		だいこん きゅうり		みずあめ さとう	あぶら	しょくえん やさいいっばいわふう ドレッシング	
2日 (火)	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ひよこ まめ		にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ マッ シュルーム にんにく		じゃがいも さとう	あぶら	しょくえん コンソメ ケチャッ プ ソース こしょう	663 1.3
	むぎごはん						こめ むぎ			
	牛乳		牛乳							
3日 (水)	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ しいたけ た まねぎ しょうが		こむぎこ こめこ で んぶん はるさめ さ とう こなあめ	あぶら とんし	しょうゆ しょくえん	575 1.2
	ホイコーロー	ぶたにく なまあげ だいず		にんじん ビーマ ン	キャベツ たけのこ き くらげ にんにく しょ うが		でんぶん	あぶら	トウバンジャン テンメン ジャン さけ オイスター ソース こしょう	
	むぎごはん						こめ むぎ			
4日 (木)	牛乳		牛乳							584 1.7
	さけのこうそうやき	さけ		パセリ	たまねぎ にんにく		でんぶん		しょくえん こしょう バジル たまごふしようマヨネーズ	
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶ らあげ かつおぶし	かたくちいわ し	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ こ んにやく			あぶら	しょうゆ	
5日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ			751 2.9
	牛乳		牛乳							
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいず みそ		ビーマン	たけのこ にんにく しょう が		さとう	あぶら ごまあぶ ら	トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん しょうゆ	
8日 (月)	たけのことわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ か つおぶし みそ	わかめ かた くちいわし	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ たまねぎ					724 2.5
	コッペパン いちごジャム		だっしふんにゅう		いちご レモン		こむぎこ さとう み ずあめ	マーガリン	しょくえん	
	牛乳		牛乳							
9日 (火)	やさいサラダ コールスロドレッシング		しらすぼし	こまつな	キャベツ えだまめ きゅう り もやし		みずあめ さとう	あぶら	しょくえん コールスロドレ ッシング	676 1.5
	ミートスパゲッティ	ぶたにく あさり だい ず		にんじん ビーマン トマト	なす たまねぎ マッシュ ルーム にんにく		スパゲッティ さとう	あぶら	ケチャップ ソース コンソメ しょくえん	
	コッペパン		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	
10日 (水)	牛乳		牛乳							576 2.0
	ハムチーズフライ	ぶたにく とりにく	チーズ		たまねぎ		さとう でんぶん こ むぎこ パンこ	あぶら とんし	しょくえん	
	えびだんごスープ	えび すけそうたら		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しめじ		でんぶん さとう は るさめ	とんし	さけ ちゅうかスープ しょくえ ん こしょう	
11日 (木)	★ケーキ	けいらん ゼラチン だ いず	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 ブランデー	772 2.2
	むぎごはん やさいふりかけ	かつおぶし	あおりの り	ひろしまな きょうな だいこんな トマト かぼちゃ にんじん ほうれんそう	とうもろこし グリンピース		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 ケチャップ しょう ゆ みりん	
	牛乳		牛乳							
12日 (金)	さばのぶなかぼし	さば							しょくえん	665 2.5
	なまあげとたまねぎのみそしる	なまあげ みそ かつお ぶし	わかめ かた くちいわし	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ					
	ライむぎパン		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう ラ イむぎ	マーガリン	しょくえん	
15日 (月)	牛乳		牛乳							534 2.6
	さけフライ バックソース	さけ					こむぎこ パンこ	あぶら	しょくえん こしょう ソース	
	ペンネのクリームソースに	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふん にゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ にんにく		マカロニ こむぎこ	バター	コンソメ しょくえん こしょう ワイン ローレル	
12日 (金)	むぎごはん おさかなふりかけ	さばぶし いわしぶし かつおぶし	あおりの り	かぼちゃ			こめ むぎ さとう でんぶん みずあめ じゃがいも	ごま	しょくえん しょうゆ みりん	665 2.5
	牛乳		牛乳							
	にくだんご (しょう1~3ねん2 こ、しょう4~6ねん3こ、しょく 4)	ぶたにく とりにく だ いず			たまねぎ しょうが		パンこ でんぶん さ とう	あぶら とんし	しょくえん しょうゆ す ケ チャップ	
15日 (月)	にらととうふのみそしる	とりにく とうふ なる と みそ かつおぶし	わかめ かた くちいわし	にら にんじん こま つな	たまねぎ キャベツ					534 2.6
	★すだちゼリー				すだち		さとう			
	コッペパン		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	
15日 (月)	牛乳		牛乳							534 2.6
	とうふハンバーグてりやきソース	とうふ とりにく だい ず		にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが		さとう でんぶん	あぶら	しょくえん しょうゆ みりん	
	アルファベットスープ	とりにく		にんじん	えだまめ たまねぎ キャベ ツ		マカロニ		コンソメ しょくえん こしょう	

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう						ちようみりょうほか	えいようか エネルギー しょうえんそ 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)		
16日 (火)	むぎごはん 牛乳 ぎょうざ(しょう2こ、しょく3こ) サンラータンスープ	さかな にく たまご まめ・まめせいひん とりにく ぶたにく だ いず とりにく とうふ なる と	ぎゅうにゆう こぎかな いそう にら にんじん こまつな	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	こめ むぎ でんぶん もちこめ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶ ら とんし	しゅじつ ゆし あぶら ごまあぶ ら	しょくえん さけ オイスター ソース しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ しょうゆ さけ こ しょう す	525 1.2	
17日 (水)	むぎごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき じゃがいものカレーに	さわら みそ ぶたにく だいず さつ まあげ かつおぶし	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ こん にやく しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ	581 1.4	
18日 (木)	バターロールパン 牛乳 スラッピージョー たまごとトマトのスープ	だっしふん にゆう ぶたにく とりレバー だいず けいらん ぶたにく だ いず	にんじん ビーマン トマト にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ ブッ キーニ マッシュルーム	こむぎこ さとう パンこ さとう あぶら	マーガリン あぶら	しょくえん ケチャップ ソース こしょう しょうゆ コンソメ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	610 2.2	
19日 (金)	むぎごはん 牛乳 とりにくとこんにやくのみそに いわしのつみれじる	とりにく さつまあげ みそ かつおぶし いわし とうふ かつお ぶし	にんじん にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃ く ごぼう キャベツ ねぎ し いたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ み りん	553 1.6	
22日 (月)	ミルクパン 牛乳 とりにくのハニーマスタードやき ぐだくさんコンソメスープ ★ワインゼリー	だっしふん にゆう とりにく とりにく あさり	にんじん たまねぎ しめじ	たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ こんにゃ く	こむぎこ さとう はちみつ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ マスタード サ ウイン しょうゆ コンソメ しょうゆ しょうゆ ワイン	649 2.3	
23日 (火)	むぎごはん おさかなふりかけ 牛乳 さけのゆうあんやき ひじきのごもくに	さばぶし いわしぶし かつおぶし さけ とりにく さつまあげ だいず かつおぶし	あおりの り にんじん	かぼちゃ ゆず たけのこ しめじ えだまめ しいたけ だいこん こん にやく	こめ むぎ さとう でんぶん みずあめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん さけ みりん しょうゆ	598 1.7	
24日 (水)	むぎごはん 牛乳 とりにくのレモンに わかたけじる	とりにく なまあげ かつおぶし	わかめ こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ えだま め	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ み りん まだいのだし しょうゆ	649 1.4	
25日 (木)	むぎごはん 牛乳 しろみさかなフリッター(しょう1 〜2ねん2こ、しょう3ねん〜6ね ん、しょう3)	たら おきあみ あおき	あおき	たまねぎ にんにく しょう が りんご レーズン パパ イヤ えだまめ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ カレーソース こしょう	694 1.8	
26日 (金)	アップルパン 牛乳 れんこんのはさみあげ ちゅうかスープ ★みかんゼリー	だっしふん にゆう とりにく だいず とりにく	りんご れんこん たまねぎ しいた け にんじん ほうれんそ う	りんご たまねぎ しいたけ キャベツ ブッキーニ しい たけ たまねぎ ねぎ えだ まめ	こむぎこ さとう パンこ こむぎこ で んぶん さとう	マーガリン あぶら ごま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ	620 2.1	
29日 (月)	ミルクパン 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ 野菜スープ	だっしふん にゆう けいらん ハム	チーズ かぼちゃ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えだま め	こむぎこ さとう さとう	マーガリン あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	602 2.8	
30日 (火)	むぎごはん 牛乳 さけのあげぼのやき とうにゆうみそしる ★シークワサータルト	鯖節 鰯節 かつお節 青のり のり さけ だいず とうにゆう とりにく なまあげ みそ かつお ぶし とうにゆう	かぼちゃ にんじん にんじん	かぼちゃ こんにゃく レモン たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ シークワサー	米 麦 砂糖 でん粉 水あめ じゃがいも さとう みずあめ さとう こめこ みず あめ でんぶん	ごま あぶら	食塩 しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	651 1.4	

※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。

—今月のつばみらい市産— 米 みそ にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ なす しいたけ ブッキーニ きゅうり ねぎ トマト ビーマン にんにく

もんぶかがくしょう しんがた かんせんしょうたいさく がっこうきゅうしょくちゅうしょくいきょう くふう はいぜん かにい かんせんぼうし かのう
文部科学省より、新型コロナウイルス感染症対策の学校給食(昼食提供)の工夫について、配膳の過程での感染防止のため、可能な
 かぎ しなかず すく こんだて ていきょう しどう し こんげつ とうめん かんせんしょうたいさく つと きゅうしょ
限り品数の少ない献立の提供という指導がありました。それをふまえて、つばみらい市では、今月から当面、感染症対策に努めた給食
 くないよう てきせつ えいようせつしゅ はか じどう た こんだて こころ りかい きょうりよく
内容といたします。適切な栄養摂取を図ることはもちろん、児童のみなさんが食べやすい献立を心がけてまいります。ご理解とご協力を
 よろしくお願ひいたします。