



令和2年6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 	おもなさいりょう						えいようか えんじじょう エネルギー (kcal) しょくえん そうどう りょう (g)	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをととえる		おもにエネルギーになる			
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゆうにゆう こざかな 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) こくるいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちようみりょうほか
1日 (月)	ココアパン		だっしふん にゆう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん ココア	— — 656 2.7
	牛乳		牛乳						
	やさいコロッケ パックソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	しょくえん こしょう ソース	
	キャベツのスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	でんぶん	あぶら	コンソメ しょくえん こしょう	
2日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			— — 599 1.1
	牛乳		牛乳						
	きりぼしだいこんとツナのサラダ やさしいっぱ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 やさしいっぱいわふう ドレッシング	
	にくじゃが	ぶたにく だいず かつ おぶし		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さんおんどう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	
3日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			— — 584 1.7
	牛乳		牛乳						
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいず みそ		ピーマン	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	
	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				
4日 (木)	コッペパン いちごジャム		だっしふん にゆう		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	— — 751 2.9
	牛乳		牛乳						
	野菜サラダ コールスロードレッシング		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 コールスロードレ ッシング	
	ミートスパゲッティ	ぶたにく あさり だい ず		にんじん ピーマン 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	
5日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			— — 575 1.2
	牛乳		牛乳						
	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 パジル たまごふしょうマヨネーズ	
	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	
8日 (月)	コッペパン		だっしふん にゆう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	417 1.8 640 2.8
	牛乳		牛乳						
	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	
	★ケーキ (しょうのみ)	けいらん ゼラチン だ いず	にゆう 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	
	★いちごゼリー (ようのみ)	とうにゆう だいず			いちご	さとう みずあめ	あぶら		
9日 (火)	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	404 1.7 576 2.0
	牛乳		牛乳						
	さばのぶんかぼし	さば						しょくえん	
	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				
10日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			456 1.0 676 1.5
	牛乳		牛乳						
	チキンなんばん たまごふしょうパックマヨネーズ	とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	さけ す みりん しょうゆ た まごふしょうマヨネーズ	
	ごもくいために	とりにく だいず さつ まあげ かつおぶし		にんじん いんげん	たけのこ しいたけ ごぼう しらたき	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	
11日 (木)	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	439 1.8 665 2.5
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (よう・しょう1~3ね ん2こ, しょう4ねん~3こ, しょ う4こ)	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	
	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				
	★すだちゼリー				すだち	さとう			
12日 (金)	ライむぎパン		だっしふん にゆう			こむぎこ さとう ライむ ぎ	マーガリン	しょくえん	577 1.7 772 2.2
	牛乳		牛乳						
	さけフライ パックソース	さけ				こむぎこ パンこ	あぶら	しょくえん こしょう ソース	
15日 (月)	ペンネのクリームソースに	とりにく	ぎゆうにゆう なまクリーム だっしふん にゆう	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	469 1.7 618 2.4
	コッペパン		だっしふん にゆう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	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	とんし	さけ ちゅうかスープ しょくえ ん こしょう		

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) しょうえん 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 ごさかな 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	
16日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			372 1.0 581 1.4
	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	
17日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			359 0.9 525 1.2
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(よう・しょう2こ, しょう3こ)	とりにく ぶたにく だい いず		にら	キャベツ たまねぎ	でんぶん もちこめ こむ ぎ さとう	あぶら ごま あぶら とん し	しょうえん さけ オイスター ソース しょうゆ	
18日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			360 1.2 553 1.6
	牛乳		牛乳						
	とりにくとこんにやくのみそに	とりにく さつまあげ みそ かつおぶし		にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃ く	さとう	あぶら	さけ しょうゆ	
19日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			461 1.5 608 2.2
	牛乳		牛乳						
	スラッピージョー	ぶたにく とりレバー だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	ケチャップ ソース こしょう しょうえん	
22日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			509 2.3 602 2.8
	牛乳		牛乳						
	バターロールパン		だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	
23日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			435 0.9 649 1.4
	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	しょうえん さけ しょうゆ みりん	
24日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			457 0.9 651 1.4
	牛乳		牛乳						
	さけのあけぼのやき	さけ だいず		にんじん	こんにゃく レモン	さとう みずあめ	あぶら	しょうえん こしょう す	
25日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			476 1.5 620 2.1
	牛乳		牛乳						
	とりにくとうみそしる	とりにゅう とりにく なまあげ みそ かつお ぶし	かたくちいわ し	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ	さとう こめこ みずあめ でんぶん	あぶら	しょうゆ しょうえん みりん	
26日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			471 1.5 694 1.8
	牛乳		牛乳						
	しろみさかなフリッター(よう・しょう1~2ねん2こ, しょう3ねん~しょう3こ)	たら おきあみ	あおさ			こむぎこ でんぶん さと う こめこ	あぶら	しょうゆ しょうえん	
29日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			531 1.7 649 2.3
	牛乳		牛乳						
	とりにくのハンニーマスタードやき	とりにく				はちみつ		さけ しょうゆ マスタード す ワイン しょうえん	
30日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			414 1.4 598 1.7
	牛乳		牛乳						
	さげのゆうあんやき	さげ			ゆず	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	

※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 にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ なす しいたけ ズッキーニ きゅうり ねぎ トマト ピーマン 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ていきょう くふう はいぜん かにてい かんせんぼうし かのう かぎ しなかず すく
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、可能な限り品数の少

こんだて ていきょう しどう し こんげつ どうめん かんせんしょうたいさく つと きゅうしょくないよう てきせつ
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、つくばみらい市では、今月から当面、感染症対策に努めた給食内容といたします。適切な

えいようせつしゅ はか えんじ じどう た こんだて こころ りかい きょうりょく ねが
栄養摂取を図ることはもちろん、園児、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願います。