



令和2年7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 しょうゆ しよくえん しょうゆ しょうゆ	たいようか エネルギー しよくえん しょうゆ しょうゆ
		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) ぎゅうにゅう こ ごかな かいそう	(3群) りよくおうしよく 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		
1日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		615 (kcal) 1.8 (g)	
	牛乳		牛乳						
	かいせんチヂミ バックたれ	いか たこ かつおぶし		にら	キャベツ	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	あぶら ラーゆ		しよくえん しょうゆ す
2日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		651 2.7	
	牛乳		牛乳						
	オムレツのトマトソースかけ	けいらん		トマト パジル	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	でんぶん さとう	オリーブあぶら あぶら		しよくえん ワイン ケチャップ ブイオン す
3日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		785 1.9	
	牛乳		牛乳						
	ポテトロquette	けいらん ぎゅうにゅう だいず	だっしふんにゅう		りんご	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ でんぶん		あぶら ぎゅうゆし
6日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		754 2.5	
	牛乳		牛乳						
	シーザーサラダ シーザードレッシング	けいらん まぐろ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	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		しよくえん シーザードレッシング
7日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		662 1.4	
	牛乳		牛乳						
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ				たまごふしよマヨネーズ みりん
8日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		637 1.7	
	牛乳		牛乳						
	はるまき	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ こむぎこ みずあめ さとう でんぶん	あぶら とんし		しょうゆ しよくえん
9日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		636 2.0	
	牛乳		牛乳						
	トマトハヤシ	とりにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら		ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ コンソメ しよくえん こしょう
10日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		662 2.6	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのメキシカンソース	とりにく		にんじん ビーマン トマト	にんにく たまねぎ		あぶら		こしょう しよくえん コンソメ チリパウダー
13日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		714 2.7	
	牛乳		牛乳						
	こんさいのデミグラスソースに	ぶたにく だいず しろいんげんまめ		にんじん パセリ	れんこん	じゃがいも	あぶら		デミグラスソース ケチャップ しよくえん こしょう ワイン
14日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		651 1.8	
	牛乳		牛乳						
	とりそぼろ	とりにく 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	あぶら		さけ しゅうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん しよくえん こしょう
15日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		618 1.8	
	牛乳		牛乳						
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん ビーマン	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら		しょうゆ す

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 しょうゆ しよくえん さとう りょう	えいようか エネルギー しよくえん さとう 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 さかな かいそう	りよくおうしよく やさしい	そのたのやさしい きのこ くだもの	こくるいもるい さとう	しゅじつ ゆし		
16日 (木)	むぎごはん 牛乳 なつやさいチキンカレー ちりめんじゃこのサラダ		牛乳	トマト あかピー マン かぼちゃ	しょうが にんにく た まねぎ えだまめ なす ズッキーニ りんご	こむぎこ	あぶら	カレールウ ブイオン しよ くえん ソース	626 2.1
17日 (金)	パインパン 牛乳 メンチカツ バックソース アルファベットスープ		牛乳		パインアップル	こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ	736 3.3
20日 (月)	ココアパン 牛乳 さけのこうそうやき キャベツとかぼちゃのスープ		牛乳	にんじん トマト あかピーマン パ セリ		さとう パンこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ	644 3.2
21日 (火)	むぎごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ぶたにくともやしのごまみそしる		牛乳	にんじん ビーマ ン	キャベツ マッシュルー ム とうもろこし たま ねぎ しめじ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら どん し	デミグラスソース ソース ケチャップ しょうゆ	612 2.1
22日 (水)	むぎごはん 牛乳 あげだしどうふのそぼろあんかけ くろまめうどんじる ★チーズタルト		牛乳	にんじん こまつ な	キャベツ マッシュルー ム とうもろこし たま ねぎ しめじ	さとう こむぎこ でん ぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	745 2.8
27日 (月)	コッペパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ コールスロードレッシング		牛乳	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ とう もろこし	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しょうゆ しょ くえん ブイオン ソース チリパウ ダー	767 2.7
28日 (火)	むぎごはん 牛乳 さばのおろしソースかけ ごじる ★はくとうゼリー		牛乳	にんじん	だいこん しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	661 1.4
29日 (水)	むぎごはん 牛乳 とりにくのレモンに キムチのみそしる		牛乳	にんじん いら	キャベツ たまねぎ ね ぎ だいこん えのきた け はくさい りんご に んにく	でんぶん さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	642 1.6
30日 (木)	ー インドりょうり キーマカレーー むぎごはん 牛乳 ローストチキン なつやさいキーマカレー		牛乳	にんじん ビーマ ン あかピーマン トマト	しょうが にんにく	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	675 2.0
31日 (金)	はちみつパン 牛乳 スペインふうオムレツ クラムチャウダー ★あおうめゼリー		牛乳	にんじん ほうれ んそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん	あぶら	しょうゆ	577 2.5

※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みつようなかたは学校にれんらくしてください。
 ※きゅうしよ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 たまねぎ なす ピーマン にんじん じゃがいも



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当面、感染症対策に努めた給食内容といたします。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願いたします。