



令和2年7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						ちょうみりょうほか えいようか えんじ じぶら 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 こざかな 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		
1日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	にくだんごのやさ いソースかけ (よう1 こ, しょう2こ, しょく3こ)	とりにく けいらん だいた		にんじん ビーマン	たまねぎ	さとう パンこ でん ぶん	あぶら	デミグラスソース ソース ケ チャップ しょうゆ しょうえん	375 1.3 590 2.1
どろめじる (こうち けんきょうどりょうり)	とりにく あぶらあ けみそ かつおぶし	ちりめんじゃこ かたくちいわし	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし			しょうえん		
2日 (木)	アップルパン		だっしふんにゅう		りんご	こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	
	牛乳		牛乳						
	ポテトコロッケ	けいらん ぎゅうに く だいた	だっしふんにゅう		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 うし	しょうゆ しょうえん	557 1.7 785 1.9
キャベツのクリームに	とりにく しろいんげ んまめ	牛乳	にんじん こまつな いんげん なのはな	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら パ ター	しょうえん こしょう コンソメ		
3日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	オムレツのトマトソース かけ	けいらん		トマト バジル	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	ワイン ケチャップ プイ オン しょうえん す	421 1.8 651 2.7
チキンカレー	とりにく とりレ バー		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 パパイア レーズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	カレーウ プイオン しょ くえん ソース こしょう		
6日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	コッペパン チョコレート クリーム		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう みず あめ	マーガリン	しょうえん チョコレート ココア	
	牛乳		牛乳						514 1.7 714 2.7
こんさいのデミグラス ソースに	ぶたにく だいた 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 しょうえん こしょう ワイン		
シェルマカロニスープ	とりにく		にんじん ブロッコ リー こまつな	たまねぎ キャベツ え だまめ	マカロニ	あぶら	さけ コンソメ しょう えん しょうゆ こしょう		
7日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	はるまき	ぶたにく だいた		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 しょうえん	395 1.1 637 1.7
なすいりマーボーとう ふ	とうふ ぶたにく だ いた		にんじん チンゲン サイ には	なす ねぎ しいたけ に んにく しょうが	でんぶん	あぶら ごま あぶら	テンメンジャン しょう ゆ トウバンジャン ちゅう かスープ		
8日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			
	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			たまごふしょうマヨネ ーズ みりん	441 0.9 662 1.4
	わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん こまつな	しめじ しいたけ た まねぎ ねぎ もやし	はるさめ	あぶら ごま あぶら	ちゅうかスープ しょう ゆ しょうえん こしょう	
★レモンムース	とうにゅう だいた ゼラチン	かんてん		レモン	さとう みずあめ で んぶん	あぶら			
9日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			
	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 しょうえん コンソメ チリパウダー	477 1.7 662 2.6
やさいスープ	とりにく		にんじん ほうれんそ う	キャベツ セロリー た まねぎ とうもろこし マッシュルーム		あぶら	しょうえん こしょう しょう ゆ プイオン さけ		
10日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	トマトハヤシ	とりにく だいた		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 しょうえん こしょう	394 1.3 636 2.0
まめとツナのサラダ パンパンジードレッシ ング	だいた まぐる		にんじん	キャベツ きゅうり え だまめ		あぶら ごま	しょうえん パンパンジ ードレッシング		
13日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	コッペパン スライス チーズ		だっしふんにゅう チーズ			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	
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 まぐる	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	しょうえん シーザード レッシング	534 1.6 738 2.7	
ミネストローネ	とりにく だいた		にんじん トマト こ まつな	キャベツ たまねぎ セ ロリー	マカロニ		しょうえん ケチャップ コンソメ こしょう		
14日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	あじのなんぼんづけ	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	408 1.2 618 1.8
	とりだんごのみそし る	とりにく だいた あ ぶらあけ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ご ぼう ねぎ しいたけ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら	しょうえん	
★あおりんごゼリー				りんご	さとう こなあめ				
15日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	とりそぼろ	とりにく だいた 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 しょうゆ トウバ ンジャン テンメンジャン みりん しょうえん こ しょう	420 1.1 651 1.8
	すいとんのみそし る	あぶらあけ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん ほうれんそ う	ごぼう だいこん ねぎ	こむぎこ でんぶ ん		しょうえん	
★ライチゼリー				ライチ レモン	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 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 こざかな かい そう	りよくおしよくや 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	ちようみりょうほか
16日 (木)	パン		だっしふんにゅう 牛乳		パンアップル	こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん
	牛乳							
	メンチカツ バックソース	けいらん ぶたにく だいず			たまねぎ キャベツ	パンこ さとう こむ ぎこ	あぶら	ソース ケチャップ しょくえん
17日 (金)	アルファベットスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もや し えだまめ	マカロニ	あぶら	さけ コンソメ しょくえん こしょう
	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
20日 (月)	なつやさいチキンカレー	とりにく		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	カレーパウダー しょうゆ ソース
	ちりめんじゃこのサラダ	まぐろ	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	あぶら ごま あぶら	しょくえん しょうゆ す みりん
	コッペパン		だっしふんにゅう 牛乳			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん
21日 (火)	牛乳		牛乳					
	チリコンカン	とりにく だいず あ かいんげんまめ ひよ こまめ		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 しょくえん プイ オン ソース チリパウダー
	コールスローサラダ コールスロートレッシング	まぐろ	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり とう もろこし	さとう みずあめ	あぶら	しょくえん コールスロート レッシング
22日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	あげだしとうふのそぼろあんかけ	とうふ とりにく だ いず かつおぶし			たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でん ぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん
27日 (月)	くろまめうどんじる	くろまめ とりにく なると 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	こんにやく だいこん ねぎ もやし しいたけ	うどん	あぶら	さけ しょうゆ みりん
	★チーズタルト	けいらん	牛乳 チーズ		レモン	こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん
	ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく とりにく だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルー ム	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら とん し	デミグラスソース ソース ケ チャップ しょくえん
28日 (火)	ぶたにくともやしのごまみそじる	ぶたにく とうふ あ ぶらあげ みそ かつ おぶし		にんじん	もやし たまねぎ		ごまあぶら ごま	
	ココアパン		だっしふんにゅう 牛乳			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん ココア
	牛乳		牛乳					
29日 (水)	さけのこうそうやき	さけ	牛乳 チーズ	にんじん トマト あ かピーマン パセリ	にんじん トマト あか ピーマン	さとう パンこ	あぶら	しょくえん しょうゆ
	キャベツとかぼちゃのスープ	ベーコン		かぼちゃ 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			プイオン しょくえん こしょ う
	むぎごはん					こめ むぎ		
30日 (木)	牛乳		牛乳					
	はちみつパン		だっしふんにゅう 牛乳			こむぎこ さとう は ちみつ	マーガリン	しょくえん
	スペインふうオムレツ	ベーコン けいらん		ピーマン ほうれんそ う	たまねぎ	じゃがいも でんぶん	あぶら	しょくえん
31日 (金)	牛乳		牛乳					
	グラムチャウダー	とりにく あさり	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	バター あぶ ら	コンソメ しょくえん こしょ う
	★あおうめゼリー				うめ	さとう		
1日 (土)	ー インドりょうり キーマカレーー					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	ローストチキン	とりにく			しょうが にんにく	さとう		さけ みりん しょうゆ
2日 (日)	なつやさいキーマカレー	ぶたにく だいず とりレバー		にんじん ピーマン あかピーマン トマ ト	にんにく しょうが たま ねぎ なす	こむぎこ さとう	あぶら	カレーパウダー カレー ソース しょうゆ プイ オン しょくえん こ しょう

※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



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えんきょう くふう はいぜん かにい かんせんぼうし
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、
 かのう かぎ しなかず すく こんだて ていきょう しどう し とうめん かんせんしょうたいさく つと きゅ
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、つばみらい市では当面、感染症対策に努めた給
 うしよくないよう てきせつ 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
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、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
 かい きょうりょく ねがい
解とご協力をよろしくお願いたします。