


令和2年8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						ちようみりようほか えいようか エネルギー 1日あたり 1日あたり 1日あたり	
		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)		
3日 (月)	バターロール		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	628 (kcal) 2.7(g)
	牛乳		牛乳						
	つくばどりしおこうじチキンカツ バックソース	とりにく だいず					パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら しおこうじ しょくえん ソース	
	マカロニサラダ バックたまごふし ようマヨネーズ	しろいんげんまめ		にんじん	きゅうり とうもろこし えだまめ		マカロニ	しょくえん こしょう たまごふし ようマヨネーズ	
4日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		597 1.6
	牛乳		牛乳						
	いかフリッター (しょう2、しょく3)	いか	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 しょくえん	
	ぶたキムチいため	ぶたにく なまあげ	こんぶ	にら こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ はくさい たまねぎ だいこん りんご にんにく		さとう でんぶん	あぶら ごま あぶら さけ しょうゆ す とうがらし しょくえん	
5日 (水)	むぎごはん あじつけのり	かつお	のり こんぶ				さとう みずあめ	しょうゆ しょくえん	648 1.9
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ					でんぶん さとう		
	なつやさいのとんじる	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	かぼちや にら にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ なす ねぎ		じゃがいも		
	★ワインゼリー						さとう	ワイン	
6日 (木)	むぎごはん						こめ むぎこ さとう みずあめ		690 2.2
	牛乳		牛乳						
	ひたちぎゅうカレー	ぎゅうにく とりレ バー だいず		にんじん トマト	しょうが にんにく た まねぎ パパイヤ りん ご レーズン		じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら カレールウ しょくえん こ しょう ソース	
	コーンサラダ コンドレッシング	まぐろ	わかめ	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ			あぶら コンドレッシング しょく えん	
	★シークワーサーゼリー				シークワーサー		さとう		
7日 (金)	メープルシュガーパン		だっしふんにゆう				メープルシュガー こ むぎこ さとう	マーガリン しょくえん	642 2.2
	牛乳		牛乳						
	とうふハンバーグのケチャップソ ース	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ マッシュル ーム		パンこ こむぎこ さ とう でんぶん	とんし あぶら しょうゆ しょくえん ガラ スープ ソース ケチャップ	
	ポトフ	ウインナー		にんじん いんげ ん	キャベツ たまねぎ		じゃがいも	コンソメ しょくえん こ しょう	
24日 (月)	コッペパン いちごジャム		だっしふんにゆう		いちご		こむぎこ さとう み ずあめ	マーガリン しょくえん	688 2.5
	牛乳		牛乳						
	とりにくマーマレードやき	とりにく			にんにく しょうが		マーマレード	しょうゆ	
	ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ		じゃがいも こむぎこ	あぶら あかワイン デミグラスソ ース ケチャップ コンソメ しょくえん こしょう	
	★レモンゼリー				レモン		こなあめ さとう で んぶん		
25日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		656 1.4
	牛乳		牛乳						
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ だいこん り んご		でんぶん じゃがいも さとう	とんし あぶら ケチャップ しょくえん しょうゆ みりん さけ	
	せんべいじる	とりにく あぶらあ げ かつおぶし		にんじん	ごぼう ねぎ まいたけ だいこん		こむぎこ	しょくえん しょうゆ さけ みりん	
	★オレンジゼリー				オレンジ		さとう みずあめ		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						えいようか エネルギー しよくえんそ うとうりょう
		おもにからだのそしきをつくる (1群)	おもにからだのちようしをとえる (2群)	おもにからだのちようしをとえる (3群)	おもにからだのちようしをとえる (4群)	おもにエネルギーになる (5群)	おもにエネルギーになる (6群)	
		さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゆうにゆう こざかな か いそう	りよくおうしよく やさい	そのたのやさ いきのこくだもの	こくるい いも い さとう	しゅじつ ゆし	ちようみりようほか
26日 (水)	むぎごはん 牛乳 とりにくのレモンに じゃがいものそばろに		牛乳		レモン	でんぶん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ
		とりにく こおりと うふ だいず さつ まあげ かつおぶし		にんじん	たまねぎ えだまめ し らたき たけのこ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん
27日 (木)	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー フルーツポンチ		牛乳		しょうが にんにく た まねぎ えだまめ なす とうもろこし パンパイ りんご レーズン	こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	カレールウ しよくえん ソース こしょう
					パインアップル みかん もも レモン りんご	こなあめ さとう		
28日 (金)	ミルクパン 牛乳 こもちししゃもカリカリフライ (1. 2) やきそば		だっしふん にゆう 牛乳			こめこ こむぎこ さ とう	マーガリン	しよくえん
		こもちししゃも				でんぶん さんおんと う じゃがいも こめ こ げんまいこ	あぶら	しよくえん
		ぶたにく		にんじん こまつ な	しょうが キャベツ も やし	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース こしょう
31日 (月)	米パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツときのこのスープ		だっしふん にゆう 牛乳			こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん
		ぶたにく だいず しろいんげんまめ ひよこまめ		にんじん パセリ パジル	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだま め	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ ソース しょう ゆ こしょう ナツメグ しよくえん
		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ え のきたけ しめじ		あぶら	しよくえん こしょう コン ソメ しょうゆ

※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みつよ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 ピーマン なす にんにく

もんぶかがしよく しんがた かんせんしょうたいさく がっこうきゅうしよくちゆうしよくていきよう くふう はいぜん かにてい 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、
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、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
協力をよろしくお願いいたします。



きゅうしよくをモリモリたべて、げん
きにすごしましょう。
きゅうしよくのごはんは、つくばみ
らいさんコシヒカリ100%にむぎを
いれてたいしています。