


令和2年8月 こんだて予定表(A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 じどう エネルギー (kcal) しよくえん 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	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい きのこ くだもの	こくるい いるい さとう	しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	
3日 (月)	バターロール		だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	662 2.6
	牛乳		牛乳						
	さけのマヨネーズやき	さけ			たまねぎ			たまごふしろうマヨネーズ	
	たまねぎとひよこまめのコンソメスープ	とりにく ひよこまめ しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ キャベツ え だまめ			あぶら	
4日 (火)	むぎごはん あじつけのり	かつお	のり こんぶ			こめ むぎ さとう みずあめ		しょうゆ しよくえん	648 1.9
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ				でんぶん さとう			
	なつやすいのとんじる	ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわ し	かぼちゃ いら 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	
5日 (水)	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 しよくえん	
	ぶたキムチいため	ぶたにく なまあげ	こんぶ	いら にんじん こまつな	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 ごまあ ぶら	さけ しょうゆ す とうが らし しよくえん	
6日 (木)	メープルシュガーパン		だっしふん にゅう			メープルシュガー こ むぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	642 2.0
	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 しよくえん 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 しよくえん こ しょう	
7日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			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 パパイア りん ご レーズン	じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	カレーウ しよくえん 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 しよく えん	
	★シークワサーゼリー				シークワサー	さとう			
24日 (月)	コッペパン いちごジャム		だっしふん にゅう		いちご	こむぎこ さとう み ずあめ	マーガリン	しよくえん	687 2.8
	牛乳		牛乳						
	ポテトコロッケ バックソース			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも パンこ みずあめ さとう	あぶら	しよくえん ソース	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ え だまめ	じゃがいも	あぶら	コンソメ しよくえん こ しょう しょうゆ	
	★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			657 1.3
	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	さけ みりん しょうゆ	
じゃがいものそばろに	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 でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ みりん		

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 じどう エネルギー (kcal) しよくえん そうとう りょう (g)	
		おもにからだのそしきをつくる (1群)	おもにからだのちようしをととえる (2群)	おもにからだのちようしをととえる (3群)	おもにからだのちようしをととえる (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 いるい さとう	しゅじつ ゆし	ちようみりょうほか	
26日 (水)	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 くえん みりん さけ	ケチャップ しよくゆ しよ くえん 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		しよくえん しよくゆ さけ みりん	
	★オレンジゼリー				オレンジ	さとう みずあめ			
27日 (木)	ミルクパン		だっしふん にゆう			こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	562 2.5
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	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 バジル	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 こしよ う ナツメグ しよくえん	
	キャベツときのこのスープ	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 こしよ う コン ソメ しよくゆ	
28日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			618 2.0
	牛乳		牛乳						
	なつやさいかレー	とりにく だいず とりレバー		にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく た まねぎ えだまめ なす とうもろこし レーズン パイヤ りんご	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	カレールウ しよくえん ソース こしよ う	
	フルーツポンチ				パインアップル もも みかん レモン りんご	こなあめ さとう			
31日 (月)	こめパン		だっしふん にゆう			こめこ こむぎこ さ とう	マーガリン	しよくえん	602 2.5
	牛乳		牛乳						
	こもちししよもカリカリフ ライ(しよ1 しよ2)	こもちししよも				でんぶん さんおんと う こめこ じゃがい も げんまいこ	あぶら	しよくえん	
	やさそば	ぶたにく		にんじん こまつ な	しょうが キャベツ も やし	ちゆうかめん	あぶら	やさそばソース こしよ 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よさいがひつようなかたは学校にれんらくしてください。

※きゆうしよ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 きゆうり ねぎ ピーマン なす にんにく

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、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申し上げます。



きゆうしよくをモリモリたべて、げんきにすごしましょう。きゆうしよくのごはんはつばみらいしさんコシヒカリ100%にむぎをいれてたいしています。