

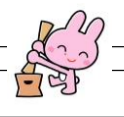



令和2年10月 こんだて予定表(B小学校)

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 	おもなさいりょう						ちようみりょうほか	えいようか エネルギー しょうとう 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) ぎゅうにゅう こぎ 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 いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
1日 (木)	一じゅうごやつきみこんだてー さけわかめむぎごはん	さけ 	わかめ			こめ むぎ みずあめ		しよくえん	711 (kcal) 2.3 (g)
	牛乳		牛乳						
	あじフリッター (しょう2こ, しょく3こ)	あじ 	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	
	しそひじきあえ		ひじき かんてん	こまつな にんじん	キャベツ しそのみ	さとう キヌア みずあ め	あぶら	しょうゆ しよくえん	
	すましじる	なると とりにく とう ふ かつおぶし		にんじん こまつな	はくさい しめじ			しよくえん まだいのだし しょ うゆ	
★つきみだんご		かんてん			じょうしんこ さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ		
2日 (金)	きれめいりコッペパン		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	755 3.0
	牛乳		牛乳						
	パジルチキンやき	とりにく		パジル	たまねぎ にんにく			しよくえん ワイン	
	グリーンサラダ サウザンアイランドドレッシング			ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだ まめ			サウザンアイランドドレッシング	
スパゲティナポリタン	ウインナー		ピーマン にんじん ト マト	にんにく なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	あぶら	しよくえん ソース コンソメ ケ チャップ		
5日 (月)	たきこみチャーハン	ぶたにく だいず		にんじん	たけのこ たまねぎ しい たけ	こめ むぎ さとう で んぶん	あぶら	しよくえん ぎょしょう	620 3.0
	牛乳		牛乳						
	にくしゅうまい (しょう2こ, しょく3こ)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さと う こむぎこ みずあめ		しよくえん	
	ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	ハム		にんじん	もやし きゅうり きくら げ		ごま	ちゅうかドレッシング	
とろとろわかめとたまごのスープ	けいらん	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし とうも ろこし		ごまあぶら	がらスープ しょうゆ しよくえ ん こしょう		
6日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			672 1.7
	牛乳		牛乳						
	とりにくのみそやき	とりにく みそ				さんおんとう		さけ みりん	
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ	
	のっぺいじる (にいがたけんきょうど りょうり)	ちくわ あぶらあげ か つおぶし		にんじん	だいこん ねぎ こんにゃ く	さといも でんぶん		しよくえん しょうゆ	
★チョコクレープ	とうにゅう				でんぶん さとう こめ こ みずあめ	あぶら	ココア		
7日 (水)	むぎごはん やさいふりかけ	かつおぶし	あおりの のり	トマト かぼちゃ にん じん ほうれんそう グ リーンピース あおな	とうもろこし	こめ むぎ さとう で んぶん じゃがいも み ずあめ	ごま	しょうゆ みりん しよくえん ケチャップ	718 2.4
	牛乳		牛乳						
	いかのかりんあげ	いか			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
	さつまいものサラダ たまごふしよマヨネーズ	まぐろ		にんじん	きゅうり	さつまいも	あぶら	たまごふしよマヨネーズ しょ くえん こしょう	
はくさいのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	わかめ かつくち いわし	にんじん	はくさい ねぎ だいこん しいたけ					
8日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			721 1.9
	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	しよくえん さけ みりん しょ うゆ	
	すろっぽ (わかやまけんきょうど りょうり)	あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう	さとう	ごまあぶら ぐ ま	す みりん	
	きのこのみそしる	なまあげ かつおぶし みそ	わかめ かつくち いわし		しめじ えのきたけ まい たけ なめこ だいこん ねぎ				
★アロエヨーグルト		にゅうせいひん		アロエ	さとう でんぶん	ココナッツオイ ル			
9日 (金)	一めのあいごデーこんだてー むぎごはん ★なっとう	なっとう				こめ むぎ		なっとうのたれ からし	690 2.4
	牛乳		牛乳						
	さばのぶんかぼし	さば						しよくえん	
	しょうがあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょう が			しょうゆ みりん	
いわしのつみれじる	いわし かつおぶし		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ しょうが しいたけ	でんぶん さとう		しょうゆ さけ みりん しょ くえん		
★ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう				
12日 (月)	ちゅうかソフトめん					こむぎこ		しよくえん	735 3.1
	牛乳		牛乳						
	やきぎょうざ (しょう, しょく2こ)	とりにく ぶたにく だ いずこ		にら	キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう もち こめこ こむぎこ	ごまあぶら あ ぶら とんし	しよくえん さけ しょうゆ オ イスターソース	
	ちゅうかはるさめサラダ	とりにく	かんてん	にんじん	もやし きゅうり きくら げ たまねぎ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しよくえん	
みそラーメンスープ	ぶたにく なると みそ	わかめ	にら にんじん	しょうが にんにく たま ねぎ もやし とうもろこ し ねぎ		ごまあぶら	ちゅうかスープ オイスターソ ース しょうゆ こしょう テンメ ンジャン トウバンジャン		
13日 (火)	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ しよくえん	567 2.6
	牛乳		牛乳						
	チキンちぎりあげ (しょう4ねんまで 1こ, しょう5ねん~しょく2こ)	とりにく とりレバー だいず		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	さとう でんぶん パン こ	あぶら	しよくえん しょうゆ みりん	
	のりずあえうめふうみ	まぐろ	しらすぼし のり	こまつな	キャベツ もやし	みずあめ さとう	あぶら	しよくえん しょうゆ す ねり うめ	
だいこんとこまつなのみそしる	あぶらあげ とうふ か つおぶし みそ	かつくちいわし	こまつな にんじん	だいこん ねぎ					
14日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			698 2.4
	牛乳		牛乳						
	ごもくたまごやき	けいらん かつおぶし	こんぶ	にんじん	ごぼう れんこん たけの こ しいたけ	さとう みずあめ でん ぶん	あぶら	しょうゆ す しよくえん	
	ゆかりあえ			にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり だい こん	さとう	ごま	しよくえん す しょうゆ	
	ひたちぎゅうのすきに	ぎゅうにく とうふ か つおぶし		にんじん	はくさい ねぎ しらす	さんおんとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	
★ワインゼリー					さとう		ワイン		
15日 (木)	きれめいりまるがたパン	パンにはさんでたべよう!		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	717 3.2
	牛乳		牛乳						
	ハンバーガーパーティケチャップソース	とりにく ぶたにく だ いず			マッシュルーム たまねぎ	さとう でんぶん じゃ がいも	あぶら とんし	デミグラスソース ソース ケ チャップ コンソメ しょうゆ しよくえん ケチャップ	
	じゃこいりキャベツサラダ たまねぎドレッシング		しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	みずあめ さとう	あぶら	しよくえん たまねぎドレッシ ング	
やさいのカレースープ	ぶたにく あさり		にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ	じゃがいも マカロニ	あぶら	コンソメ しよくえん こしょう カレールー カレーこ		

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう							えいようが エネルギー しょくえん しょうとう 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とる		おもにエネルギーになる		ちょうみりょうほか		
		(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 ごさ かな かいそう	(3群) りょ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			
16日 (金)	一しょくいくこんだてー さつまいもむぎごはん ごましお 牛乳		牛乳					こめ むぎ さつまいも ごま	しょくえん	665 2.1
	さんまのしおやき	さんま							しょくえん	
	みずなとわかめのサラダ わふうドレッシング	まぐろ	わかめ	みずな	きゅうり キャベツ				あぶら しょくえん わふうドレッシング	
	さといものみそしる	なまあげ みそ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく			さといも		
19日 (月)	むぎごはん 牛乳		牛乳					こめ むぎ		679 2.3
	とりにくとさつまいものあまあえ	とりにく みそ	しらすぼし		しょうが			さつまいも さんおんとう でんぶん さとう みずあめ	あぶら ごま しょうゆ さけ みりん しょく えん	
	おかかあえ	かつおぶし むろあじぶ し	かたくちいわし	にんじん	キャベツ もやし とうも ろこし			さとう	しょうゆ す しょくえん	
	ざくざく(ふくしまけんきょうどりよ うり)	とりにく とうふ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく			さといも	しょうゆ みりん	
20日 (火)	一スタミナこんだてー むぎごはん 牛乳		牛乳					こめ むぎ		604 1.9
	ぶたにくのスタミナため	ぶたにく なまあげ		にんじん いら	しょうが にんにく たま ねぎ キャベツ りんご			さとう	ごまあぶら オイスターソース さけ しょう ゆ しょくえん こしょう	
	ナムル			こまつな にんじん	もやし				ごま ごまあぶ ら しょうゆ	
	はるさめスープ	とりにく あさり なる と		こまつな にんじん	たまねぎ きくらげ ねぎ			はるさめ	しょくえん しょうゆ たらす スープ	
21日 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳					こめ むぎ		658 2.2
	ローズボークのキャベツメンチカツ パックソース	ぶたにく だいたこ			キャベツ たまねぎ			パンこ さとう こむぎ こ でんぶん	あぶら ソース ケチャップ しょくえん こしょう	
	なすのにくみそいため	とりにく だいたこ みそ		にんじん いんげん	なす たけのこ			さんおんとう	みりん しょうゆ テンメンジヤ ン	
	いなかじる	とうふ あぶらあげ み そ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ			さといも	あぶら	
22日 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳					こめ むぎ		638 2.3
	わふうおろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だ いたこ			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 しょうゆ しょくえ ん みりん さけ	
	りっちゃんサラダあえ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とう もろこし			さとう	あぶら ごま しょうゆ す しょくえん	
	ほうれんそうとなすのみそしる	あぶらあげ とうふ かつ おぶし みそ	かたくちいわし	ほうれんそう	なす ねぎ					
23日 (金)	ひじきわかめごはん 牛乳		牛乳					こめ むぎ さとう	ごま	643 2.7
	ハムチーズフライ	とりにく ぶたにく だ いたこ	チーズ		たまねぎ			こむぎこ パンこ さと う でんぶん	あぶら とんし しょくえん	
	じゃこサラダ わふうドレッシング		しらすぼし	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ			みずあめ さとう	あぶら わふうドレッシング しょくえん	
	だいこんとなまあげのみそしる	なまあげ みそ かつお ぶし	かたくちいわし	こまつな	だいこん ねぎ えのきた け					
26日 (月)	一ハロウィンこんだてー アップルパン 牛乳		牛乳		りんご			こむぎこ さとう	マーガリン	776 2.4
	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく						はちみつ	さけ しょうゆ つぶマスタード	
	はなやさいサラダ たまねぎドレッシング	とりにく	かんでん	にんじん ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ				しょくえん たまねぎドレッシ ング	
	パンプキンクリームペンネに	ベーコン	バター なまク リーム 牛乳 にゅう だっしふ んにゅう	にんじん こまつな か ぼちゃ	たまねぎ にんにく しめ じ			マカロニ こむぎこ	しょくえん こしょう コンソメ ワイン ローレル	
	★かぼちゃパバロア	とうにゅう だいたこ		かぼちゃ				みずあめ さとう	あぶら しょくえん	
27日 (火)	むぎごはん かんこくのり 牛乳		牛乳					こめ むぎ	ごまあぶら	670 2
	はるまき	とりにく だいたこ		にんじん	たまねぎ キャベツ もや し たけのこ			はるさめ でんぶん こ むぎこ さとう みずあ め	あぶら しょうゆ しょくえん こしょう	
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく	わかめ かんでん		きゅうり とうもろこし たまねぎ				ごま しょくえん パンパンジードレ ッシング	
	とうふチゲスープ	ぶたにく とうふ あぶ らあげ	こんぶ	にんじん いら	だいこん もやし たけの こ はくさい たまねぎ りんご にんにく			さとう	あぶら ごま テンメンジャン ちゅうかスー プ しょうゆ す とうがらし しょ くえん ぎょしょう	
28日 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳					こめ むぎ		627 2.3
	さばのみそに	さば みそ						でんぶん さとう		
	ごもくきんぴら	さつまあげ かつおぶし		にんじん いんげん	ごぼう しらす			さとう	ごまあぶら みりん しょうゆ	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ			さといも	あぶら	
29日 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳					こめ むぎ		704 2.5
	さといもコロッケ パックソース	とりにく みそ			たまねぎ			さといも パンこ こむ ぎこ さとう	あぶら しょうゆ しょくえん こしょう ソース	
	かいそうサラダ かおりごまドレッシング		わかめ さくらそ う こんぶ くき わかめ かんでん すきのり しらす ぼし	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 ごま かおりごまドレッシング しょく えん	
	チキンカレー	とりにく		にんじん トマト	しょうが にんにく たま ねぎ りんご えだまめ 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 ソース こしょう	
30日 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳					こめ むぎ		654 2.4
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ		にんじん	えのきたけ たまねぎ				たまごふしょうマヨネーズ みり ん	
	さといもとだいこんのそぼろに	とりにく いか だいたこ かつおぶし		にんじん いんげん	だいこん			さといも さんおんとう でんぶん	あぶら みりん しょうゆ さけ	
	あおさととうふのみそしる	とうふ みそ かつおぶ し あさり	あおさ かたくち いわし		たまねぎ しめじ だいこ ん ねぎ				さけ	

※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 きゅうり ねぎ なす キャベツ だいこん ごぼう ピーマン じゃがいも(シャドウクイーン)

しょくじの あいさつを
きちんとしたかな？

