

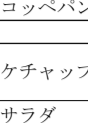
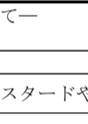


令和2年10月 こんだて予定表(A幼稚園・小学校)

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						えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをととる		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) こくるいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちようみりようほか
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 さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ	420 1.8 699 2.7
	牛乳		牛乳						
	さばのぶなかぼし	さば						しょうゆ	
	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 みりん さけ しょうゆ	
	★つきみだんご (しょうのみ)		かんてん				じょうしんこ さとう でんぶん	あぶら しょうゆ	
	★あおりんごゼリー (ようのみ)				りんご		さとう こなあめ		
2日 (金)	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	しょうゆ ぎょしょう	394 1.9 620 3.0
	牛乳		牛乳						
	にくしゅうまい (よう1こ, しょう2こ, しょう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		しょうゆ	
	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 しょうゆ ん こしょう	
5日 (月)	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	しょうゆ	518 2.0 755 3.1
	牛乳		牛乳						
	バジルチキンやき	とりにく		バジル	たまねぎ にんにく			しょうゆ 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	
6日 (火)	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	しょうゆ ソース コンソメ ケチャップ	480 1.8 720 2.4
	むぎごはん やさいふりかけ	かつおぶし	あおのり 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 ん じゃがいも みずあめ	ごま	しょうゆ みりん しょうゆ ケチャップ	
	牛乳		牛乳						
	いかのかりんあげ さつまいものサラダ たまごふしょうバックマヨネーズ	いか まぐろ		にんじん	しょうが きゅうり		でんぶん さとう さつまいも	あぶら	
7日 (水)	はくさいのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	わかめ かたくちいわし	にんじん	はくさい ねぎ だいこん しいたけ				475 1.2 674 1.8
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	とりにくのみそやき	とりにく みそ					さんおんどう	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	
8日 (木)	のっぺいじる (にいがたけんきょうどり 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 こんにやく	さといも でんぶん		しょうゆ しょうゆ	477 1.7 698 2.4
	★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	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	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 しょうゆ	
9日 (金)	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	しょうゆ す しょうゆ	701 1.9
	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 しらたき	さんおんどう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	
	★ワインゼリー (しょうのみ)					さとう		ワイン	
	一めのあいごデーこんだてー むぎごはん ★なつとう	なつとう					こめ むぎ	なつとうのたれ からし	
	牛乳		牛乳						
12日 (月)	あじフリッター (しょう2こ, しょう3こ)	あじ	あおさ おきあみ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ	567 2.6
	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 しょうゆ	
	すましじる	なると とりにく とうふ かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい しめじ			しょうゆ まだいのだし しょうゆ	
	★ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう			
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 しょうゆ	486 1.9 735 3.1
	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～しょう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	しょうゆ 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	しょうゆ しょうゆ す ねり うめ	
14日 (水)	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	かたくちいわし	こまつな にんじん	だいこん ねぎ				442 1.2 721 1.9
	ちゅうかソフトめん					こむぎこ		しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	やきぎょうざ (よう1こ, しょう・ しょう2こ)	とりにく ぶたにく た いずこ		にら	キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう もちこめ こむぎこ	ごまあぶら あぶら とん し	しょうゆ さけ しょうゆ オ イスターソース	
15日 (木)	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 しょうゆ	433 1.6 665 2.1
	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	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
15日 (木)	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	しょうゆ さけ みりん しょう ゆ	442 1.2 721 1.9
	すろつぼ (わかやまけんきょうどり 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 ごま	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 かたくちいわし		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 (しょうのみ)		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		
	★おろしりんごゼリー (ようのみ)				りんご	さとう でんこな			
15日 (木)	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					こめ むぎ さつまいも	ごま	しょうゆ	433 1.6 665 2.1
	牛乳		牛乳						
	さんまのしおやき (しょう・ようし ょうのみ)	さんま						しょうゆ	
	さんまのひらき (ようじのみ)	さんま						しょうゆ	
	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	しょうゆ 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 こんにやく	さといも				

日 (曜日)	 こんだてめい	おもなざいりょう						しょうじょう えんじ エネルギー (kcal) しょうじょう えんじ 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)	(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 ごさかな 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 いもるい さとう	しゅじつ ゆし	ちようみりょうほか		
16日 (金)	 きれめいりまるがたコッペパン 牛乳 <b>パンにはさんでたべよう!</b> ハンバーガーパティケチャップソース じゃこいりキャベツサラダ たまねぎドレッシング やさいのカレースープ	だっしふんにゅう 牛乳				こむぎこ さとう	マーガリン	しょうじょう えん	498 2.1 717 3.2	
19日 (月)	ースタミナこんだてー むぎごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナいため ナムル はるさめスープ		牛乳	にんじん なら	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 しょうじょう	379 1.3 604 1.9	
20日 (火)	むぎごはん 牛乳 とりにくとさつまいものあまあえ おかかあえ ざくざく(ふくしまけんきょうどりょうり)		牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし とうもろこし	さとう	あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん しょう えん	420 1.5 679 2.3	
21日 (水)	むぎごはん 牛乳 わふうおろしハンバーグ りっちゃんサラダあえ ほうれんそうとなすのみそしる		牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん りんご 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 さけ みりん しょう えん	402 1.5 638 2.3	
22日 (木)	むぎごはん 牛乳 ローズボークのキャベツメンチカツ パックソース なすのくみそいため いなかじる		牛乳	にんじん いんげん	なす たけのこ ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しょう えん	460 1.6 658 2.2	
23日 (金)	 ーハロウィンこんだてー アップルパン 牛乳 とりにくのハニーマスタードやき はなやさいサラダ たまねぎドレッシング パンプキンクリームパンネに ★かぼちゃババロア		牛乳	にんじん ぶろっ りー	りんご カリフラワー たまねぎ	こむぎこ さとう	マーガリン	しょうじょう えん	555 1.5 776 2.4	
26日 (月)	ひじきわかめごはん 牛乳 ハムチーズフライ じゃこサラダ わふうドレッシング だいこんとなまあげのみそしる		牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベ ツ	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら とん し	しょうゆ さけ みりん しょう えん	450 1.9 643 2.7	
27日 (火)	むぎごはん 牛乳 さばのみそに ごもくきんぴら とんじる		牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しらたき	さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	368 1.3 627 2.3	
28日 (水)	むぎごはん かんこくのり 牛乳 はるまき パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング とうふチゲスープ		牛乳	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 しょうじょう しょう えん	433 1.4 670 2.1	
29日 (木)	むぎごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき さといもとだいこんのそぼろに あおさととうふのみそしる		牛乳	にんじん いんげん	えのきたけ たまねぎ だいこん	さといも さんおんとう でんぶん	あぶら	たまごふしょうマヨネーズ みりん	423 1.5 654 2.4	
30日 (金)	むぎごはん 牛乳 さといもコロッケ パックソース かいそうサラダ かおりごまドレッシング チキンカレー		牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこ し	さとう みずあめ しょうが にんにく たまねぎ りんご えだまめ パパイ ア	さとう	あぶら	しょうゆ しょうじょう しょう えん	479 1.9 704 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。

※きゅうしよくひは期限内におさめましよう。

—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)

しょうじょうの あいさつを  
きちんとしたかな?

