



令和2年11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 しょうじょう しょうじょう しょうじょう しょうじょう
		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 ごかな 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 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		
2日 (月)	ちゅうかめん					こむぎこ		しょうじょう	618 (kcal) 2.3 (g)
	牛乳		牛乳						
	にくまん	ぶたにく とり だいたい えび			しょうが にんにく いたけ たまねぎ たけ のこ	こむぎこ でんぶん パンこ さとう	ごまあぶら とんし ぎゅう し	しょうじょう しょうじょう オイスターソース	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり きく らげ とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうじょう す	
4日 (水)	ちゃんぽんスープ	ぶたにく ほたて えび いか さつま あげ なると		チンゲンサイ	しょうが もやし はく さい たけのこ しいた け きくらげ	でんぶん	あぶら ごま あぶら	しょうじょう しょうじょう ちゃんぽんスープ	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいたい みそ とりレバー			しょうが にんにく た けのこ	さとう	あぶら ごま あぶら	さけ しょうじょう テンメン ジャン トウバンジャン み りん しょうじょう しょうじょう	
5日 (木)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり とう もろこし		ごま	す ごまドレッシング	
	ごまドレッシング								
	たまごいりちゅうかさスープ	けいらん とうふ		ほうれんそう	たまねぎ ねぎ だいこ ん しいたけ とうがん	でんぶん	あぶら	しょうじょう しょうじょう うかさスープ しょうじょう	
	★ラフランスゼリー				ようなし	さとう こなあめ			
6日 (金)	きりめいりコッペパン		だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうじょう	
	牛乳		牛乳						
	フランクフルト (ケチャップ&マスタード)	ぶたにく				さとう		しょうじょう しょうじょう ケチャップ マスタード	
	こんさいのデミグラスソースに	ぶたにく だいたい とりレバー しろい んげんまめ		にんじん パセリ	れんこん	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しょうじょう デ ミグラスソース しょうじょう ワイン	
9日 (月)	やさいスープ	とりにく		にんじん	えのきたけ はくさい もやし たまねぎ	でんぶん	あぶら	しょうじょう コンソメ しょう じょう さけ	
	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ さとう		しょうじょう	
	牛乳		牛乳						
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				みずあめ さとう		しょうじょう さけ す	
10日 (火)	ぶたにくのキムチいため	ぶたにく だいたい こんぶ	にら にんじん		しょうが はくさい た まねぎ キャベツ もや し だいこん りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ しょうじょう しょうじょう しょうじょう しょうじょう す とうがらし ぎょうしょう	
	なめこのみそしる	とうふ みそ かつ おぶし	わかめ かつ くちいわし	こまつな にんじ ん	なめこ ねぎ だいこん				
	ソフトめん					こむぎこ		しょうじょう	
	牛乳		牛乳						
11日 (水)	野菜コロッケ パックソース			にんじん いんげ ん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	しょうじょう ソース	
	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		しょうじょう す しょうじょう	
	ミートソース	ぶたにく とりレ バー だいたい		にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく た まねぎ セロリー マッ シュルーム	こむぎこ	あぶら	デミグラスソース ケチャッ プ ソース ワイン しょう じょう	
	むぎごはん					こめ むぎ			
12日 (木)	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(しょう2 しょう3)	とりにく ぶたにく だいたい		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん もちこめ さとう	あぶら ごま あぶら とん し	しょうじょう さけ オイス ターソース しょうじょう	
	チキンサラダ サウザンアイランドドレッシング	とりにく けいらん	かんでん	あかピーマン	キャベツ きゅうり とう もろこし たまねぎ			しょうじょう サウザンアイラ ンドドレッシング	
	わかめとえのきのスープ	とりにく とうふ あさり	わかめ	にんじん	えのきたけ しいたけ たまねぎ		あぶら	しょうじょう しょうじょう かスープ さけ	
13日 (金)	★みかんゼリー				みかん	さとう			
	ミルクパン		だっしふん にゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうじょう	
	牛乳		牛乳						
	さけのこうそうパンこやき	さけ	チーズ にゅう う	あかピーマン に んじん トマト パセリ		パンこ さとう	あぶら	しょうじょう しょうじょう	
16日 (月)	グリーンサラダ コーンクリーミードレッシング	ひよこまめ	しらすぼし	ブロッコリー に んじん こまつな	きゅうり えだまめ キャベツ	みずあめ さとう	あぶら	しょうじょう コーンクリー ミードレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん こまつ な トマト	たまねぎ マッシュル ーム れんこん セロリー	おむぎ さとう	あぶら	ケチャップ しょうじょう コンソメ しょうじょう	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
16日 (月)	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうじょう しょうじょう しょうじょう さけ	
	たまごいりちぐさあえ	けいらん		こまつな にんじ ん	もやし キャベツ	さとう でんぶん	ごま あぶら	しょうじょう す しょうじょう	
	すましじる	とうふ かまぼこ かつおぶし	わかめ かつ くちいわし	にんじん ほうれ んそう	ねぎ しいたけ たけ のこ			しょうじょう しょうじょう さけ まだいのだし	
	★ヨーグルト		ヨーグルト						

11/15から11/21までいばらきを
たべようウィークです。

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 しょうじょう 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 ごかな 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		ちょうみりょうほか
17日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		659 2.1	
	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 しょうゆ みりん
	こまつなとはくさいのにびたし	あぶらあげ かつお ぶし えび かに	しらすぼし	こまつな にんじ ん	はくさい	さとう			しょうゆ みりん しょうえ ん
18日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		682 1.8	
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのねぎみそかけ	ぶたにく みそ			しょうが にんにく ね ぎ	さとう でんぶん	ごま		さけ しょうゆ
	れんこんサラダ たまごふしょうパックマヨネーズ	ハム			れんこん きゅうり キャベツ	さとう	ごま		す しょうえん たまごふし ようマヨネーズ
19日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		564 1.8	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのおこうじやき	とりにく			しょうが にんにく				さけ しょうゆ おこうじ
	ちゅうかさラダ ちゅうかドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり も やし きくらげ				ちゅうかドレッシング
20日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		647 2.5	
	牛乳		牛乳						
	おさかなふりかけ	かつおぶし いわし ぶし さばぶし	あおりの り	かぼちゃ		こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶ ん みずあめ	ごま		しょうえん しょうゆ み りん
	ほっけのぶんかぼし	ほっけ							しょうえん
24日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		660 1.6	
	牛乳		牛乳						
	さぼのしおこうじカレーやき	さば							しょうえん しょうゆ カ レーこ みりん
	ひじきとだいずのもの	とりにく さつまあ げ だいず かつお ぶし	ひじき	にんじん いんげ ん	こんにやく しいたけ	さとう	あぶら		しょうゆ みりん
25日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		612 1.7	
	牛乳		牛乳						
	あじつけのり	えび	のり こんぶ			こめ むぎ さとう			しょうえん しょうゆ み りん とうがらし
	はるまき	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ も やし たけのこ	でんぶん こむぎこ はるさめ さとう みずあめ	あぶら		しょうえん しょうゆ こ しょう
26日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		651 2.5	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのトマトソースかけ	とりにく		トマト パセリ	にんにく たまねぎ セ ロリー	さとう でんぶん	あぶら		さけ ソース ケチャップ ワイン しょうえん
	イタリアンサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー 赤 ピーマン にんじ ん	カリフラワー とうもろ こし		あぶら		しょうえん イタリアンド レッシング
27日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		719 2.4	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのトマトソースかけ	とりにく		トマト	キャベツ たまねぎ とう もろこし マッシュ ルーム	マカロニ じゃがい も	あぶら		コンソメ しょうえん こ しょう しょうゆ
	こもちししゃもフリッター (しょう2 しょう3)	こもちししゃも	おきあみ あ おさ			でんぶん こむぎこ さとう こめこ	あぶら		しょうえん しょうゆ
30日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		666 2.7	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのてんぷら	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん こむぎこ	あぶら		しょうゆ しょうえん こ しょう さけ
	はくさいのごまずあえ	とりにく	しらすぼし かんでん	にんじん	きゅうり はくさい も やし たまねぎ	さとう みずあめ	ごま あぶら		しょうえん す 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— こめ みそ きゅうり ねぎ キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー はくさい とうがん さとも

★まいつきだい3にちようびを「いばらきをたべようデー」、そのひから1しゅうかんは「いばらきをたべようウィーク」です。いばらきけんさんのしょうざいをおいしくたべましょう。きゅうしょくでは、つくばみらいしさん、いばらきけんさんのしょうざいをしようしています。