


# 令和2年11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 いもるい さとう	しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	
2日 (月)	たけのごはん 牛乳 とりにくのてんぷら はくさいのごまずあえ こんさいのみそしる	とりにく あぶらあげ とりにく とりにく とうふ あぶらあげ み そ かつおぶし	牛乳 とりにく ぶたにく だ いず しらすぼし か んてん かたくちいわし	にんじん にんじん	たけのこ しょうが にんにく はくさい きゅうり もやし たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ あぶら さとう みずあめ あぶら ごま さといも	あぶら しょうゆ しよくえん しょうゆ しよくえん こ しょう さけ しょうゆ す しょうゆ	502 1.7 666 2.7	
4日 (水)	むぎごはん 牛乳 ぎょうざ(よう・しょう2こ, しょう 3こ) チキンサラダ 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 ★みかんゼリー	とりにく ぶたにく だ いず とりにく けいらん とりにく とうふ あさ り	牛乳 とりにく ぶたにく だ いず かんでん わかめ にんじん	にら あかピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろ こし たまねぎ えのきたけ しいたけ たまね ぎ みかん	こめ むぎ こむぎこ でんぷん もちごめ さとう あぶら ごまあ ぶら とんし あぶら さとう	しょうゆ さけ オイス ターソース しょうゆ しよくえん サウザンアイラ ンドドレッシング こしょう ちゅうかスープ しょうゆ さけ	437 1.2 625 1.6	
5日 (木)	—いはのひこんだて— むぎごはん 牛乳 いかのかりんあげ きりぼしだいこんとじゃこのあえもの みそけんちんじる	とりにく ぶたにく だ いず かつおぶし とりにく みそ かつお ぶし	牛乳 とりにく ぶたにく だ いず しらすぼし こんぶ かたくちいわし	にんじん こまつな にんじん	しょうが だいこん きゅうり こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	こめ むぎ でんぷん さとう みずあめ さとう あぶら ごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ しよくえん	398 1.4 610 2.0	
6日 (金)	きれめいりコッペパン 牛乳 フランクフルト ケチャップ(よう) ケチャップ&マスタード(しょう) こんさいのデミグラスソースに やさいスープ	ぶたにく ぶたにく だいず とり レバー しろいんげんま め	だっしふんにゆ う 牛乳 にんじん パセリ	れんこん えのきたけ はくさい もやし たまねぎ	こむぎこ さとう さとう じゃがいも さとう あぶら	マーガリン しょうゆ しよくえん しょうゆ しよくえん しょうゆ さけ	528 1.7 665 2.4		
9日 (月)	ソフトめん 牛乳 やさいコロッケ パックソース おかかあえ ミートソース	とりにく かつおぶし むろあじぶ し ぶたにく とりレバー だいず	牛乳 とりにく ぶたにく だ いず かたくちいわし にんじん トマト パ セリ	にんじん いんげん たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし とうもろこ し 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 じゃがいも パンこ こむぎこ さとう で んぷん さとう こむぎこ あぶら	しょうゆ す しょうゆ デミグラスソース ケチャッ プ ソース ワイン しょう ゆ しょうゆ	555 1.9 750 2.7		
10日 (火)	わかめごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき ぶたにくのキムチいため なめこのみそしる	わかめ 牛乳 さわら みそ ぶたにく だいず とうふ みそ かつおぶ し	わかめ 牛乳 とりにく ぶたにく だ いず こんぶ わかめ かたく ちいわし	にんじん にら にんじん こまつな 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 なめこ ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう さとう みずあめ でんぷん さとう あぶら ごま	しょうゆ さけ す さけ しょうゆ がらスープ しょうゆ す とうがらし ぎょしょう	425 1.9 595 2.9	
11日 (水)	むぎごはん 牛乳 ぶたそぼろ ごぼうのサラダ ごまドレッシング たまごいりちゅうかスープ ★ラフランスゼリー	とりにく ぶたにく だ いず みそ とりにく ぶたにく だ いず けいらん とうふ	牛乳 とりにく ぶたにく だ いず にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ ごぼう きゅうり とうもろこ し たまねぎ ねぎ だいこん し いたけ とうがん ようなし	こめ むぎ さとう さとう ごま さとう こなあめ	あぶら ごまあ ぶら ごま あぶら あぶら	さけ しょうゆ テンメン ジャン トウバンジャン み りん しょうゆ しょうゆ す ごまドレッシング しょうゆ しょうゆ ちゅ うかスープ しょうゆ	421 1.0 642 1.4	
12日 (木)	—いばらきけんみんのひおいわい こんだて— せきはん ごましお 牛乳 とりにくのからあげ たまごいりちぐさあえ すましじる	あずき とりにく けいらん とうふ かまぼこ かつ おぶし	牛乳 とりにく とりにく ぶたにく だ いず わかめ かたく ちいわし	にんじん にんじん ほうれんそ う ねぎ しいたけ たけのこ	もちこめ こめ しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ しいたけ たけのこ	ごま あぶら ごま あぶら あぶら	しょうゆ こしょう しょうゆ しょ うゆ さけ しょうゆ す しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ まだいのだし	459 1.3 633 1.9	
13日 (金)	ミルクパン 牛乳 さけのこうそうパンこやき グリーンサラダ コーンクリームドレッシング ミネストローネ	さけ ひよこまめ ベーコン	だっしふんにゆ う 牛乳 チーズ にゅう にんじん トマト パセリ ブロッコリー にんじ ん こまつな にんじん こまつな トマト	にんじん きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ マッシュルーム れ んこん セロリー	こむぎこ さとう パンこ さとう みずあめ さとう あぶら おむぎ さとう あぶら	マーガリン あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ コーンクリームドレッシン グ しょうゆ ケチャップ しょうゆ こん ソメ しょうゆ	475 1.8 666 2.9	
16日 (月)	むぎごはん 牛乳 とりにくのレモンに こまつなとはくさいのびたし つくばみらいしんやさいたつぷりみ そしる	とりにく えび かに あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ かつおぶ し	牛乳 とりにく しらすぼし かたくちいわし	レモン こまつな にんじん にんじん	こめ むぎ でんぷん さとう さとう はくさい ねぎ だいこん し いたけ	こめ むぎ でんぷん さとう さとう さとう さとう こなあめ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ えん	430 1.3 659 2.1	
17日 (火)	むぎごはん 牛乳 さばのみそに キャベツとじゃこのあえもの のっぺいじる ★あおりんごゼリー(よう) ★ヨーグルト(しょう)	さば みそ とりにく とうふ かつ おぶし ヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく だ いず しらすぼし かたくちいわし にんじん ヨーグルト	しょうが キャベツ きゅうり しょうが だいこん しいたけ こんにやく ねぎ りんご	こめ むぎ でんぷん さとう さとう さとう さとう こなあめ	み ずあめ あぶら あぶら あぶら	しょうゆ す しょうゆ す みりん しょ くえん しょうゆ しょうゆ	405 1.2 649 1.7	

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						えいようめ えんじ じどう エネルギー (kcal) しよくえん しょうとう 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 ござ 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 りい さとう	しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	
18日 (水)	むぎごはん 牛乳 とりにくのおこしやき ちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング もずくじる		牛乳			こめ むぎ		さけ しょうゆ しおこうじ ちゅうかドレッシング さけ しょうゆ しよくえん ちゅうかスープ	364 1.2 564 1.8
19日 (木)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのねぎみそかけ れんこんのサラダ たまごふしようにバックマヨネーズ さつまいものみそしる	ぶたにく みそ ハム あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳			こめ むぎ さとう でんぶん さとう さつまいも	ごま ごま	さけ しょうゆ す しよくえん たまごふし ようマヨネーズ	496 1.2 682 1.8
20日 (金)	一わしよくのひこんだてー むぎごはん 牛乳 さばのおこしカレーやき ひじきとだいずのもの とんじる		牛乳			こめ むぎ		しおこうじ しよくえん み りん カレーこ しょうゆ みりん	468 1.2 660 1.6
24日 (火)	むぎごはん おさかなふりかけ 牛乳 ほっけのぶんかぼし こんさいのきんぴら はくさいとなまあげのみそしる ★ピーチゼリー (よう) ★さつまいもとくりのタルト (し ょう)	かつおぶし いわしぶし さばぶし ほっけ さつまいも かつおぶし なまあげ みそ かつお ぶし とうにゅう	牛乳	かぼちゃ にんじん いんげん にんじん		こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん みずあめ さとう こなあめ さとう さつまいも くり こ めこ さとう でんぶ ん	ごま ごまあぶら ご ま あぶら	しよくえん しょうゆ み りん しよくえん しょうゆ みりん とうがら し	406 1.7 647 2.5
25日 (水)	むぎごはん 牛乳 こもちししゃものフリッター (よう1 こ, しょう2こ, しよく3こ) シーザーサラダ シーザードレッシング チキンカレー	こもちししゃも けいらん とりにく とりレバー だいす	牛乳 おきあみ あお さ チーズ	にんじん いんげん みずな にんじん トマト		こめ むぎ でんぶん さとう こ めこ こむぎこ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら あぶら	しよくえん しょうゆ シーザードレッシング カレールウ こしょう ソ ース	434 1.5 719 2.4
26日 (木)	むぎごはん あじつけのり 牛乳 はるまき さんさいりナムル たまごとキムチのスープ	えび とりにく ぶたにく だ いす けいらん ぶたにく あ さり なまあげ	のり こんぶ 牛乳			こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ さとう み ずあめ こなあめ さとう さとう	あぶら とんし ごまあぶら ご ま あぶら ごまあ ぶら ごま	しよくえん しょうゆ み りん とうがらし しよくえん しょうゆ こ しょう しよくえん しょうゆ す こ しょう さけ ちゅうかスープ しょ うゆ しよくえん す とう がらし ぎょしょう	421 1.3 612 1.7
27日 (金)	イタリアアリオリー バターロールパン 牛乳 とりにくのトマトソースかけ イタリアンサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ		だっしふんにゆ う 牛乳			こむぎこ さとう さとう でんぶん さとう	マーガリン あぶら あぶら	しよくえん さけ ケチャップ ソース ワイン しよくえん イタリアンドレッシング しよくえん コンソメ しよくえん こ しょう しょうゆ	462 1.6 651 2.5
30日 (月)	ちゅうかめん 牛乳 にくまん はるさめサラダ ちゃんぽんスープ	ぶたにく とりにく だ いす えび ぶたにく ほたて えび いか さつまいも なる	牛乳			こむぎこ こむぎこ でんぶん パンこ さとう はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら と んし ぎゅうし ごまあぶら あぶら ごまあ ぶら	しょうゆ しよくえん さけ オイスターソース しょうゆ す しょうゆ こしょう ちゃん ぽんスープ	504 1.5 618 2.3

※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 さといも

★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よく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よくざいをしようしています。