


令和2年12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 	おもなざいりょう						えいようか エネルギー 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)		ちょうみりょうほか	
1日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ	しょうゆ えん みりん どう	619 (kcal) 1.9 (g)	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグのきのこおろしソースかけ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ にんにく し めじ えのきたけ だい こん	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 しょうゆ さけ みりん		
	ごまあえ		しらすぼし	こまつな にんじん	はくさい	さとう みずあめ	ごま あぶ ら	しょうゆ あぶ ら		
	じゃがいもとわかめのみそしる	なまあげ みそ か つおぶし	わかめ かたくち いわし		だいこん たまね ぎ	じゃがいも				
2日 (水)	むぎごはん かんこくのり		のり				こめ むぎ	ごまあぶ ら	しょうゆ えん	631 1.6
	牛乳		牛乳							
	かいせんチヂミ	いか たこ かつお ぶし		にら	キャベツ	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	あぶ ら	ごま あぶ ら	しょうゆ えん す しょうゆ みりん	
	ナムル			にんじん こまつな	もやし ねぎ にん にく	さとう	ごま あぶ ら	ごま	す こしょう しょうゆ	
	タッカンマリ	とりにく		にら	にんにく しょうが キャベツ たまね ぎ	じゃがいも	あぶ ら		さけ しょうゆ えん ガラ スープ	
★みかんゼリー				みかん	さとう					
3日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		583 1.5	
	牛乳		牛乳							
	ほっけのしおこうじやき	ほっけ								しおこうじ
	れんこんのにあい	さつまあげ かつお ぶし		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ しらたき	さんおんとう	あぶ ら			す しょうゆ しょうゆ えん
だまこじる	とりにく あぶ らあげ かつおぶし	かたくち いわし	にんじん	ごぼう まいた け	こめ			しょうゆ さけ みりん しょうゆ		
4日 (金)	郷土の偉人 間宮林蔵を紹介します。間宮林蔵は18世紀後半にこの地に生まれ育ち、江戸で、北方で活躍した大探検家・測量家です。間宮海峡は林蔵が発見しました。林蔵鍋は、林蔵が好きだった鮭と地元の野菜を使ったみそ味の鍋風汁物です。味付けのりには「間宮林蔵」が印刷されています。									
	むぎごはん まみやりんぞうのり	かつおぶし	のり こんぶ い りこ		しいたけ	こめ むぎ さとう			しょうゆ えん みりん どう がらし	596 2.0
	牛乳		牛乳							
	みらいりんぞうコロッケ バックソース	ぶたにく		にんじん	たまね ぎ	じゃがいも こむぎこ こめこ パンこ さと う	とんし あぶ ら		ソース しょうゆ えん カ レーこ こしょう	
	ほうれんそうとささみのサラダ パンパンジー Dressing	とりにく しろいん げんまめ		ほうれんそう	キャベツ とうもろ こし たまね ぎ				しょうゆ えん パンパンジ ードレッシング	
りんぞうなべ	さけ かつおぶし みそ	かたくち いわし	にんじん	だいこん はくさい こんにやく ごぼう しいたけ	さといも			さけ		
7日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		622 2.1	
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうざ(しょう2, しょく3)	とりにく ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまね ぎ	こむぎこ もちこめこ でんぶん さとう	とんし めふ ら	ごま あぶ ら		しょうゆ えん さけ オイス ターソース しょうゆ
	だいこんのちゅうかさぼろに	ぶたにく なまあげ だいず みそ		いんげん	だいこん しょうが にんにく こんにゃ く ねぎ	さとう でんぶん	あぶ ら	ごま あぶ ら		ちゅうかスープ トウバン ジャン しょうゆ
わかめともやしのスープ	とりにく とうふ	わかめ		もやし たまね ぎ しょうが		ごま あぶ ら		ガラスープ しょうゆ こしょう しょうゆ		
8日 (火)	むぎごはん								723 1.9	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのレモンに	とりにく			れもん	さとう でんぶん	あぶ ら			さけ しょうゆ みりん
	のりずあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		あぶ ら			しょうゆ えん しょうゆ す
	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	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	じゃがいも	あぶ ら			
★ワインゼリー					さとう			ワイン		
9日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		627 2.0	
	牛乳		牛乳							
	こもちししゃもフリッター(しょう1, しょく2)		こもちししゃも あおさ おきあみ			こむぎこ でんぶん こ め こ さ と う	あぶ ら			しょうゆ えん しょうゆ
	グリーンサラダ イタリアンドレッシング			にんじん あかパ ブリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし					イタリアンドレッシング
チキンカレー	とりにく 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 りんご パパイア レーズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶ ら		カレールウ こしょう ソース		
10日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		696 1.6	
	牛乳		牛乳							
	とりだんご(しょう2, しょく3)	とりにく			たまね ぎ ねぎ しょうが	でんぶん				しょうゆ しょうゆ えん こ しょう
	ひじきのもの	とりにく だいず さつ まあげ かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにやく れんこ ん えだまめ	さんおんとう	あぶ ら			さけ みりん しょうゆ
	はくさいとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ かつお ぶし みそ	かたくち いわし	こまつな かぼちや	だいこん はくさい ねぎ しいたけ	じゃがいも				
★りんごタルト	とうにゅう			りんご	さとう こめこ みず あめ でんぶん	あぶ ら				
11日 (金)	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		しょうゆ えん	646 2.5
	牛乳		牛乳							
	いばらきけんさんひらめフライ(しょう1~4 1, そのた2) バックソース	ひらめ				パンこ こむぎこ	あぶ ら		しょうゆ えん ソース	
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく だいず		にんじん こまつな	はくさい たまね ぎ しめじ	でんぶん みずあめ	あぶ ら		コンソメ しょうゆ えん こ しょう しょうゆ	
フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パインア ップル もも						
14日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		578 2.1	
	牛乳		牛乳							
	いばらきけんさんさばのしおやき	さば								しょうゆ えん
	やさしいしょうがあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょ うが					しょうゆ みりん
けんちんじる	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 ごぼう こんにやく ねぎ	さといも	あぶ ら		しょうゆ しょうゆ えん		

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう						ちようみりょうほか	えいようか エネルギー しょくえん そうとう 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 ごさ 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 りい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
15日 (火)	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		591 1.8
	しゅうまい (しょう2, しょく3)	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	しょくえん	
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり きくらげ		はるさめ さとう	ごまあぶら しょうゆ す	
	とうふとえびのたまごスープ	とうふ えび けい らん		にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ		でんぶん	ちゅうかスープ しょくえん こしょう しょうゆ	
16日 (水)	むぎごはん おさかなふりかけ 牛乳	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 しょくえん しょうゆ みりん	682 2.2
	とりにくとさつまいものあげに	とりにく みそ			しょうが とうもろ こし えだまめ		さつまいも でんぶん さとう	あぶら ケチャップ す しょうゆ みりん	
	さんしょくあえ わふうドレッシング	ハム		こまつな にんじん	はくさい			ごま わふうドレッシング	
	まいたけとあぶらあげのみそしる	とりにく あぶらあ げ かつおぶし み そ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ え のきたけ				
17日 (木)	きのこのたきこみごはん 牛乳			にんじん	しめじ まいたけ しいたけ		こめ むぎ さとう	あぶら しょうゆ みりん しょく えん	592 2.3
	ごもくあつやきたまご	けいらん		にんじん ほうれん そう	しいたけ ねぎ しょうが		さとう でんぶん	あぶら しょうゆ す しょくえん	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		さとう	ごま す しょうゆ ごまドレ ッシング	
	はんぺんとわかめのすましじる	はんぺん かつおぶ し	わかめ かたくち いわし	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ たけのこ			しょうゆ しょくえん	
18日 (金)	コッペパン 牛乳		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン しょくえん	623 2.1
	とりにくのケチャップやき	とりにく			にんにく		さとう	ケチャップ しょうゆ しょくえん こしょう	
	ひよこまめとキャベツのサラダ たま ねぎドレッシング	ひよこまめ		にんじん	キャベツ きゅうり			たまねぎドレッシング	
	はくさいのクリームスープ	ベーコン	牛乳 なまクリー ム		はくさい とうもろ こし たまねぎ		こむぎこ	あぶら パ ター しょくえん こしょう コ ンソメ	
21日 (月)	一とうじこんだてー むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		594 1.5
	さけのゆうあんやき	さけ			ゆず			しょうゆ みりん さけ	
	やさしいおかかあえ	かつおぶし		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	
	チンゲンサイとひきにくのごまじる	ぶたにく		にんじん ちら チ ンゲンサイ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ しいたけ			あぶら ごま ごまあぶら ガラスープ トウバン ジャン しょうゆ しょくえん	
	★かぼちゃプリン	けいらん	牛乳 だっしふん にゅう	かぼちゃ			さとう	あぶら	
22日 (火)	ソフトめん 牛乳		牛乳				こむぎこ	しょくえん	635 2.5
	にくみそうどんじる	とりにく みそ だ いず		にんじん ちら こ まつな	もやし ねぎ にん にく しょうが とう もろこし			ごま油 オイスターソース トウバ ンジャン こしょう テン メンジャン ガラスープ	
	れんこんサラダ バックたまごふしよ うマヨネーズ	ハム しろいんげん まめ		にんじん	れんこん きゅうり		さとう	ごま す しょくえん たまごふ しょうバックマヨネーズ	
	だいがくいも						さつまいも さんおん とう	あぶら ごま しょうゆ みりん	
23日 (水)	ークリスマスこんだてー バターロールパン 牛乳		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン しょくえん	664 2.0
	チキンのホワイトソースかけ	とりにく しろいん げんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パセリ	たまねぎ		こむぎこ	バター こしょう しょくえん コ ンソメ	
	ブロッコリーとツナのサラダ サウザ ンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー あかパ プリカ みずな	とうもろこし			あぶら しょくえん サウザン ドレッシング	
	やさしいスープ	とりにく しろいん げんまめ		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 しょくえん こ しょう しょうゆ	
	★クリスマスデザート	とうにゅう					さとう こめこ みず あめ でんぶん	あぶら ココア	
24日 (木)	わかめごはん 牛乳		わかめ				こめ むぎ さとう	しょくえん	567 2.6
	めばるのしょうがじょうゆやき	めばる			しょうが			みりん さけ しょうゆ しょくえん	
	じゃこときゅうりのあえもの		しらすぼし	にんじん	きゅうり キャベツ		みずあめ さとう	ごまあぶら あぶら しょうゆ す みりん しょくえん	
	さつまじる	ぶたにく あぶらあ げ かつおぶし み そ	かたくちいわし	にんじん	だいこん こんにゃ く はくさい ねぎ		さつまいも	あぶら	

※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 にんじん こまつな キャベツ 白菜 里芋 水菜 ブロッコリー

