


日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか	アレルギー なし とう 小麦粉等 (Glut) しょう油等 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 ござかな 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 いもろい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
15日 (火)	むぎごはん おさかなふりかけ	かつおぶし いわしぶし さばぶし	あおのり 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	425 1.5 682 2.2
	牛乳		牛乳						
	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	
16日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			370 1.2 591 1.8
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい (よう1, 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	はむ		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	
17日 (木)	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	440 1.3 623 2.1
	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	しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	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	
18日 (金)	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	427 1.6 592 2.3
	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 バター	しょくえん こしょう コン ソメ	
	きこのたきこみごはん			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	
	牛乳		牛乳						
21日 (月)	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	470 1.4 703 2.1
	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	
	牛乳		牛乳						
22日 (火)	—とうじこんだて— むぎごはん					こめ むぎ			381 1.3 622 2.1
	牛乳		牛乳						
	さばのゆずみそかけ	さば みそ			ゆず	でんぶん さとう	あぶら	みりん	
	やさいのしょうがあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり しょうが			しょうゆ みりん	
23日 (水)	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 しょくえん	432 1.8 568 2.6
	★かぼちゃプリン	けいらん	ぎゅうにゅう だっ しふんにゅう	かぼちゃ		さとう	あぶら		
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
24日 (木)	やきぎょうぎ (よう1, 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 ごまあ ぶら あぶら	しょくえん さけ オイス ターソース しょうゆ	464 1.4 664 2.0
	だいこんのちゅうかそぼろに	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 こんにやく ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあ ぶら	ちゅうかスープ トウパン 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 ね ぎ しょうが		ごまあぶら	ガラスープ しょくえん こ しょう しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
24日 (木)	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ さとう		しょくえん	464 1.4 664 2.0
	牛乳		牛乳						
	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	
24日 (木)	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 こんにやく はくさい ねぎ	さつまいも	あぶら		
	—クリスマスこんだて— バターロールパン		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	
	牛乳		牛乳						
	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	牛乳 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	
★クリスマスゼリー (ようのみ)	とうにゅう	かんてん		いちご	さとう みずあめ で んぶん				
★クリスマスデザート (しょうのみ)	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		

※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

