




令和5年4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						ちようみりようほか	えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょくえん せうとうりょう (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) ぎゆうにゆう こさ かな かいそう	(3群) りよくおうしよくやさい	(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			
12日 (水)	一よいは (4がつ18にち) のひこんだて— むぎごはん						こめ むぎ		593 2.1	
	牛乳		牛乳							
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ					さとう	みりん さけ		
	ごぼうサラダ			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 ドレッシング		
	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	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		じゃがいも	あぶら		
あおりのごさかな		かたくちいわし あおりの				さとう	しょくえん しょうゆ みりん			
13日 (木)	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゆう				こむぎこ さとう グラニューとう	マーガリン あぶら	642 2.2	
	牛乳		牛乳							
	マカロニサラダ	まぐる		ブロッコリー にんじん			マカロニ	あぶら		しょくえん ドレッシング
	たまごいりトマトスープ	けいらん ベーコン		トマト にんじん	レタス たまねぎ マッシュルーム			あぶら		コンソメ しょくえん こしょう
★ヨーグルト		ヨーグルト				さとう				
14日 (金)	たけのごはん	とりにく あぶらあげ			たけのこ		こめ むぎ さとう	あぶら	438 1.8 575 2.9	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが にんにく		さとう	さけ みりん しょうゆ		
	しおこんぶあえ		しらすぼし こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい きりぼしだいこん		みずあめ さとう	ごまあぶら あぶら		しょくえん しょうゆ
さんさいけんちんじる	とりにく とうふ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう たけのこ やまふき みず わらび			あぶら	しょくえん しょうゆ		
17日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		386 1.1 585 1.7	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのこうみやき	とりにく			にんにく しょうが ねぎ		さとう	ごま ごまあぶら		しちみつがらし しょうゆ
	のりずあえうめふうみ	まぐる	のり	ほうれんそう にんじん しそ	もやし うめ			あぶら		しょくえん しょうゆ す
じゃがいもとはくさいのみそしる	とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし		ねぎ だいこん はくさい		じゃがいも				
18日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		372 1.3 591 2.0	
	牛乳		牛乳							
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいず とりレバー みそ			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 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン みりん しょくえん こしょう ローレル
	ナムル	ハム		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし にんにく		さとう	ごまあぶら ごま		しょうゆ こしょう す
わかめスープ	ぶたにく あさり	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ			あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しょくえん こしょう さけ		
19日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		378 1.7 579 2.3	
	牛乳		牛乳							
	ほっけのぶんかぼし	ほっけ								しょくえん
	きんぴらごぼう	さつまあげ かつおぶし		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく		さとう	あぶら ごま ごまあぶら		しょうゆ みりん しちみつがらし
とうにゅうみそしる	とりにく とうにゅうみそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ はくさい えだまめ しめじ		じゃがいも				
20日 (木)	コッペパン		だっしふんにゆう				こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	
	牛乳		牛乳							
	にくだんご (よう1、しょう2、しょう3)	とりにく だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ		パンこ さとう でんぶ	あぶら	しょうゆ しょくえん みりん	
	グリーンサラダ コーンクリームードレッシング	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 とうもろこし		さとう みずあめ	あぶら	ドレッシング しょくえん	
ペンネクリームに	ベーコン いんげんまめ	ぎゆうにゅう ミルクカルシウム だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし		ペンネ こむぎこ	バター	しょくえん コンソメ ワイン ローレル こしょう		
21日 (金)	—にゅうがく・しんきゅうおめでとう こんだて— せきはん ごましお	あずき					もちごめ こめ	ごま	しお	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン		でんぶ さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
	かいそうサラダ わふうごまドレッシング	まぐる	しらすぼし わかめ くきわかめ こんぶ あかつのまたし ろすぎのり		キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう みずあめ	あぶら	しょくえん ドレッシング	
	すましじる	なると とうふ かつおぶし	わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ ほししいたけ たけのこ				しょうゆ しょくえん さけ たいだし	
	★おいわいクレープ (しょう)	とうにゅう だいず				いちご		さとう こめこ でんぶ みずあめ	あぶら	しょうゆ
★おいわいデザート (よう)	とうにゅう だいず				いちご		さとう みずあめ	あぶら		

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 えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうえんそ 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> こくるいもるい さとう	<6群> しゅじつ ゆし		
24日 (月)	ミルクパン		だっしふんにゆ う			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	490 1.8
	牛乳		牛乳						
	じゃがいもミートグラタン	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトピューレ ワイン しょうえん デミグラス ソース ソース	
	コーンサラダ たまねぎドレッシング			にんじん ブロッコ リー	とうもろこし はくさい			ドレッシング	
コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし はくさい	じゃがいも			コンソメ しょうえん こ しょう	
25日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			378 1.4 593 2.2
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソースかけ	いか			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら	さけ トウバンジャン す ケチャップ しょうゆ パ ブリカこ	
	きりぼしだいこんとささみのサラダ こうみしおドレッシング	とりにく	かんてん	にんじん	きりぼしだいこん だいこ ん きゅうり えだまめ たまねぎ		ごま	ドレッシング しょうえん	
きのこスープ	とりにく		にんじん こまつな	しめじ ほししいたけ え のきたけ たまねぎ ねぎ	でんぶん	ごまあぶら あ ぶら	しょうゆ ちゅうかスープ		
26日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			428 1.6 680 2.7
	牛乳		牛乳						
	ポークしゅうまい (よう1、しょう 2、しょう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		しょうえん	
	はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり とうも ろこし きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	
	キムチスープ	ぶたにく あさり と うふ みそ	こんぶ	にんじん にら	だいこん ほししいたけ ねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょう が	さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	さけ ちゅうかスープ が らスープ しょうゆ しょ くえん す ぎょしょう とうがらし	
★みかんゼリー				みかん	さとう				
27日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			439 1.2 726 2.0
	牛乳		牛乳						
	ナゲット (よう1、しょうしょく 2)	とりにく だいや			にんにく	パンこ こむぎこ で んぶん とうもろこし こ	とんし あぶら	しょうゆ しょうえん チ キンスープ	
	フルーツポンチ				パインアップル もも み かん ぶどう いちご	さとう			
チキンカレー	とりにく とりレバー だいや		にんじん トマト	しょうが にんにく たま ねぎ えだまめ パパイヤ りんご レーズン	じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	カレーウ ソース しょ くえん こしょう ローレ ル		
28日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			440 1.2 662 1.8
	牛乳		牛乳						
	ますのマヨネーズやき	ます		パセリ	たまねぎ			たまごふしょうマヨネーズ	
	ひじきとだいやのにももの	とりにく さつまあげ だいや かつおぶし	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく ほししいたけ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん	
こんさいのみそしる	とりにく とうふ み そ かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう にんじ ん	だいこん しめじ キャベ ツ		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 大根 レタス 白菜 切り干し大根