




令和5年4月 こんだて予定表(B小学校)

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	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 こざ かな かいそう	(3群) りょ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		
12日 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			591 (kcal) 2.0 (g)
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいず とり レバー みそ かん ばち			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 す	
	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	
13日 (木)	たけのごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ			たけのこ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ しょくえん	575 2.9
	とりにくのでりやき	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 ほうさい 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 あぶらあげ	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	
14日 (金)	きなこあげパン 牛乳	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	しょくえん	642 2.2
	マカロニサラダ	まぐろ		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			
17日 (月)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			593 2.2
	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	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 しょくえん	
	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	
18日 (火)	一よいは(4がつ18にち)のひこん だてー むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			593 2.1
	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		
	あおりのこざかな		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	
19日 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			680 2.7
	ポークしゅうまい(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			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 なら	だいこん ほししいたけ ねぎ ほうさい 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				
20日 (木)	一にゅうがく・しんきゅうおめで とうこんだてー せきはん ごましお 牛乳	あずき				もちごめ こめ	ごま	しお	762 2.5
	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	
	かいそうサラダ わふうごまドレッシング	まぐろ	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	とうにゅう だいず				いちご	さとう こめこ で んぶん みずあめ	あぶら	

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか	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) りょ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			
21日 (金)	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	713 2.4
	牛乳		牛乳							
	にくだんご (しょう2、しょく 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 んぶん	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	ぎゅうにゅう 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		パンネ 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		
25日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ			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	しちみとうがらし しょう ゆ	
	のりずあえうめふうみ	まぐろ	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				
26日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ			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 とうがらし	
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				
27日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ			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	こんにゃく 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 キヤベ ツ			あぶら			
28日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ			726 2.0
	牛乳		牛乳							
	ナゲット (2)	とりにく だいず			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 しょくえん 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 だいず		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	カレールー ソース しょ くえん こしょう ローレ ル		

※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