


令和5年5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	おもなさいりょう						ちようみりょうほか	えいようか えんじ じぶら 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		おもにからだのちようしをとえる		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) ぎゅうにゆう ごさ 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 いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし			
1日 (月)	—こどものひこんだて— むぎごはん							こめ むぎ		480 1.2 671 1.6
	牛乳		牛乳							
	こいのぼりハンバーグ	とりにく だいず ぶ たにく		トマト	だいこん りんご たまね ぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	とんし あぶら	しょうゆ みりん さけ しよくえん		
	キャベツともやしのおかかあえ	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		しよくえん しょうゆ す		
	やさいスープ	とりにく		にんじん こまつな	しょうが キャベツ はく さい たまねぎ えのきた け		あぶら	さけ がらスープ コンソ メ しよくえん こしょう しょうゆ		
	★かしわもち (しょうのみ)	あずき	かんてん			こめこ さとう で んぷん	あぶら	しよくえん		
★ピーチゼリー (ようのみ)				もも	さとう こなあめ					
2日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ		480 1.6 630 2.2
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ パックソース	ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	しよくえん こしょう ナ ツメグ ソース		
	とりにくとだいこんのもの	とりにく		にんじん いんげん	だいこん ほししいたけ ねぎ しらたき しょうが	さとう	ごまあぶら	がらスープ しょうゆ さ け		
じゃがいものみそしる	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 ねぎ	じゃがいも					
8日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ		381 1.1 574 1.5
	牛乳		牛乳							
	とりにくのねぎしおやき	とりにく			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま ごまあ ぶら	さけ しよくえん しょう ゆ こしょう		
	ごまあえ			ほうれんそう にんじ ん	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ		
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	こんにやく ごぼう しめ じ だいこん ねぎ		あぶら	しょうゆ しよくえん			
9日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ		402 1.0 609 1.5
	牛乳		牛乳							
	さわらのたつたあげ	さわら			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ		
	こまつなとつなのサラダ ごまドレッシング	まぐろ ひよこまめ		こまつな	キャベツ		あぶら	しよくえん ドレッシング		
たまねぎとだいこんのみそしる	あぶらあげ みそ 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 だいこん ねぎ						
10日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ		364 1.0 582 1.6
	牛乳		牛乳							
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいず 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 みりん しょうゆ トウパンジャン テンメン ジャン		
	もやしとこまつなのナムル			こまつな にんじん	もやし		ごまあぶら ごま	しょうゆ		
とうふチゲスープ	ぶたにく とうふ	こんぶ	にんじん にら	にんにく しょうが だい こん はくさい ねぎ た まねぎ りんご	さとう	あぶら ごま	ちゅうかスープ しょうゆ す とうがらし しよくえ ん ぎょしょう			
11日 (木)	アップルパン		だっしふんにゆ う		りんご	こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん		435 1.9 591 2.6
	牛乳		牛乳							
	やさいコロッケ パックソース	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	こしょう しよくえん ソース		
	ブロッコリーサラダ サウザンアイランドドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじ ん あかパブリカ			あぶら	しよくえん ドレッシング		
はくさいとベーコンのスープ	ベーコン とりにく ひよこまめ		にんじん	はくさい たまねぎ		あぶら	しよくえん しょうゆ コ ンソメ こしょう			
12日 (金)	むぎごはん							こめ むぎ		389 1.2 628 1.9
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうぎ (よう1、しょう2、 しよく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 でんぷん もちごめこ さとう	とんし あぶ ら ごまあぶ ら	しよくえん さけ オイス ターソース しょうゆ		
	なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	キャベツ にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ		
わかめとえのきたけのスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ もやし		ごま	がらスープ しょうゆ しよくえん			
15日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ		419 1.2 656 1.9
	牛乳		牛乳							
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	しよくえん 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	しよくえん しょうゆ す		
だいこんとはくさいのみそしる	あぶらあげ みそ か つおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん はくさい ねぎ						
16日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ		366 1.2 572 1.8
	牛乳		牛乳							
	さけのしおこうじやき	さけ						しおこうじ		
	じゃがいものカレーに	ぶたにく さつまあげ かつおぶし		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん カレー こ		
わかめとはくさいのすましじる	とりにく なまあげ かつおぶし	わかめ かたく ちいわし	にんじん こまつな	はくさい しめじ			しょうゆ しよくえん			
17日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ		391 1.3 581 1.7
	牛乳		牛乳							
	にくだんご (ようしょう2、しよく 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 んぷん みずあめ	あぶら	しょうゆ みりん しよく えん す		
	こまつなとにんじんのナムル			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		
たまごいりクッパスープ	ぶたにく とうふ け いらん	こんぶ	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たけ のこ はくさい たまねぎ だいこん りんご	さとう でんぷん	あぶら ごま	がらスープ オイスター ソース しよくえん こ しょう しょうゆ す と うがらし ぎょしょう			

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 じぶら エネルギー (kcal) しょくえんそ 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) 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		ちょうみりょうほか	
18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	464 1.8 631 2.4
	牛乳		牛乳							
	ささみごまフライ パックソース	とりにく					こむぎこ パンこ	ごま あぶら	ソース	
	イタリアンサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ			キャベツ きゅうり えだ まめ とうもろこし			あぶら	しょくえん ドレッシング	
19日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ			349 0.9 560 1.5
	牛乳		牛乳							
	ぶたキムチいため	ぶたにく なまあげ	こんぶ	にら にんじん	しょうが もやし キャベツ はくさい たまねぎ だいこん りんご にんに く		でんぷん さとう	あぶら ごま あぶら	さけ しょうゆ す とう がらし しょくえん ぎよ しょう	
	フルーツポンチ				パイナップル もも み かん りんご いちご		みずあめ さとう		りょくちや	
22日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ			414 1.4 661 2.3
	牛乳		牛乳							
	とりにくとだいたいのあまみそあえ	とりにく だいた みそ			しょうが		でんぷん さんおん とう	あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん	
	キャベツとじゃこのサラダ ちゅうかドレスシング		わかめ しらす ぼし	こまつな	キャベツ きゅうり とう もろこし		みずあめ さとう	あぶら	しょくえん ドレッシング	
23日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ			397 1.0 587 1.4
	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	
	はくさいとこまつなのごまあえ			こまつな	はくさい きゅうり		さとう	ごま	しょうゆ	
24日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ			448 1.7 658 2.1
	牛乳		牛乳							
	かつおカツ パックソース	かつお			たまねぎ しょうが		パンこ さとう こ むぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ しょくえん ソース	
	やさしいため	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ もやし		はるさめ	あぶら	しょくえん ちゅうかスー プ しょうゆ オイスター ソース こしょう	
25日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ			504 1.6 636 2.2
	牛乳		牛乳							
	とりにくのバジルやき	とりにく			たまねぎ にんにく				しょくえん ワイン バジ ル	
	ひじきマリネ	まぐろ	ひじき	にんじん	きゅうり もやし		さとう	あぶら	しょくえん す こしょう しょうゆ	
26日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ			457 1.2 646 1.8
	牛乳		牛乳							
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょ うが ほししいたけ		はるさめ でんぷん こむぎこ さとう こめこ こなあめ	あぶら とん し	しょうゆ しょくえん	
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり とうも ろこし		はるさめ さとう	ごま あぶら	しょうゆ す	
29日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ			490 1.5 672 2.1
	牛乳		牛乳							
	えだまめフリッター (ようしょう 1、しょく2)		おきあみ		えだまめ		こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しょくえん	
	はなやさいサラダ たまねぎドレスシング			ブロッコリー にんじ ん	カリフラワー キャベツ				ドレスシング	
30日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ			373 1.1 612 1.7
	牛乳		牛乳							
	ポークしゅうまい (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 でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		しょくえん	
	とりにくのあまずいため	とりにく みそ		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ズッ キーニ		さとう	あぶら	しょうゆ ケチャップ み りん	
31日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ			387 1.2 611 1.8
	牛乳		牛乳							
	ますのマヨネーズやき	ます			たまねぎ				たまごふしょうマヨネーズ	
	ひじきとささみのごまサラダ わふうドレスシング	とりにく	ひじき かんて ん	にんじん	きゅうり キャベツ たま ねぎ			ごま	しょくえん ドレッシング	
はくさいとくだんごのスープ	とりにく だいた ず		にんじん	はくさい たまねぎ ほし しいたけ		パンこ でんぷん さとう	とんし あぶ ら	コンソメ しょくえん こ しょう しょうゆ		

※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達は除く)

※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 白菜 ブロッコリー ズッキーニ しいたけ にんじん