



令和5年5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	主 な 材 料						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 いも りい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
1日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		630 (kcal) 2.2 (g)	
	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		しょくえん 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			
2日 (火)	—こどものひこんだて— むぎごはん					こめ むぎ		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 しょくえん
	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			しょくえん 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 しょくえん こしょう しょうゆ
★かしわもち	あずき	かんてん				こめこ さとう で んぷん	あぶら	しょくえん	
8日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		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 トウバンジャン 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 いら	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 しょくえ ん ぎょしょう		
9日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		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 しょくえん 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 しょくえん		
10日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		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		しょくえん 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					
11日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		628 1.9	
	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		いら	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		しょくえん 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 しょくえん		
12日 (金)	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	しょくえん	
	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 しょくえん 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 あかパプリカ			あぶら	しょくえん 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	しょくえん しょうゆ コンソメ こしょう		
15日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		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 しょくえん		
16日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		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		しょくえん 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		しょくえん 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					
17日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		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	いら 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 ごま		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			りよくちや
ちゅうかスープ	とりにく なんと		にんじん こまつな	ねぎ はくさい しいたけ	はるさめ	ごまあぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しょくえん こしょう		

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						ちようみりようほか	えいようか エネルギー しょうえん そうとう りよう	
		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) ぎゆうにゆう こぎ 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			
18日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ		
	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 みずあめ	あぶら	しょうゆ みりん しょうえん す	581 1.7	
	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		
たまごいりカップスープ	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 でんぶん	あぶら ごま	がらスープ オイスター ソース しょうゆ しょうえん こしょう しょうゆ す とう がらし ぎょしょう			
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		しょうえん
19日 (金)	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	まぐろ			キャベツ きゅうり えだ まめ とうもろこし				あぶら	しょうゆ ドレッシング
	イタリアンドレッシング									
ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト まつな	たまねぎ にんにく セロリ	マカロニ じゃがいも	あぶら		コンソメ しょうゆ		
22日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ		
	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
23日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	とりにくとだいずのあまみそあえ	とりにく だいず みそ			しょうが	でんぶん 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 ちゅうかドレッシング		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			しょうゆ ドレッシング
24日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ		
	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 わふうドレッシング	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			しょうゆ ドレッシング
25日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ		
	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 でんぶん	あぶら			しょうゆ しょうゆ 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			しょうゆ しょうゆ ソース しょうゆ オイスター ソース こしょう
26日 (金)	むぎごはん							こめ むぎ		
	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					しょうゆ 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			しょうゆ す こしょう しょうゆ
29日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	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				しょうゆ
	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
30日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	えだまめフリッター(しょう1、 しょく2)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら			しょうゆ しょうゆ
	はなやさいサラダ たまねぎドレッシング			ブロッコリー にんじ ん	カリフラワー キャベツ					ドレッシング
31日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ		
	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 でんぶん こむぎこ さとう こめこ こなあめ	あぶら とん し			しょうゆ しょうゆ
	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 ごまあ ぶら			しょうゆ す
31日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ		
	牛乳		牛乳							
	キムチスープ	ぶたにく とうふ	こんぶ	にんじん こまつな にら	ほししいたけ だいこん 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			ちゅうかスープ しょうゆ す とうがらし しょうゆ ん ぎょしょう

※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、おもなざいりようをのせています。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。
 ※きゅうしよ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