



令和5年6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						ちょうみりょうほか	さいりょう えんじゆ エネルギー (kcal) しょうえん しょうりょう (g)
		おもにからだのそしきをつくる (1群)		おもにからだのちようしをとえる (2群)		おもにエネルギーになる (3群)			
		さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゆうにゆう こぎか な かいそう	りよくおうしよくやさい	そのたのやさい きのこ くだもの	こくるいもるい さとう	(6群) しゆじつ ゆし		
1日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			373 1.2 601 1.9
	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 しょうゆ しょうゆ こしょう	
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	ほうれんそう にんじ ん	キャベツ もやし とうもろ こし	さとう		しょうゆ す しょうえん	
2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	しょうえん	494 1.9 608 2.4
	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 でんぶん パン こ こむぎこ	あぶら	しょうえん こしょう ナツ メグ ソース	
	ブロッコリーとツナのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじ ん	とうもろこし		あぶら	しょうえん ドレッシング	
トマトとたまごのスープ	とりにく ベーコン け いらん		トマト	たまねぎ	でんぶん	あぶら	コンソメ がらスープ しょ うゆ ローレル しょうえん こしょう		
5日 (月)	6月4日～10日は はとくちのけんこうしゅうかん								403 1.4 596 2.0
	—かみかみこんだて— むぎごはん ふりかけ		さばぶし いわしぶし かつおぶし	あおのり のり	かぼちゃ		ごま	しょうゆ しょうゆ みり ん	
	牛乳		牛乳						
	いわしかりかりフライ (よう1、しょう1～3ねん1、しょう 4ねん～しょう2)	いわし			しょうが	みずあめ さとう じゃ がいも でんぶん げん まいこ こめこパンこ	あぶら	しょうえん	
きりぼしだいこんとかいそうのサラダ		しらすぼし わか め くきわかめ こんぶ つのまた すぎのり	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう みずあめ	ごま ごまあぶら あぶら	す しょうゆ しょうえん		
かみかみみそしる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん みずな	ごぼう えのきたけ こん にやく ねぎ		あぶら			
6日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			366 1.1 589 1.8
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だい ず みそ		にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ	
	あんぱんフルーツ		牛乳 れんにゆう		みかん パイナップル	みずあめ さとう		あんぱんパウダー	
わかめともやしのスープ	なると なまあげ	わかめ		もやし ねぎ		ごまあぶら	ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ こしょう しょう ゆ		
7日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			418 1.2 654 1.8
	牛乳		牛乳						
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	
	のりずあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう にんじ ん	もやし		あぶら	しょうゆ しょうゆ す	
にらたまスープ	けいらん とりにく か まぼこ とうふ		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	あぶら	しょうゆ コンソメ がら スープ しょうゆ こしょう		
8日 (木)	こめパン		だっしふんにゆう			こめこ さとう	マーガリン	しょうえん	493 1.6 660 2.4
	牛乳		牛乳						
	にくだんご(よう1、しょうしょく2)	とりにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく しょう が	さとう でんぶん	とんし あぶら	しょうゆ ケチャップ す しょうゆ	
	しんじやがいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		しょうゆ たまごふしょう マヨネーズ	
やさいスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ マッ ジュルーム		あぶら	コンソメ がらスープ しょ うゆ ローレル しょうえん こしょう		
9日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			357 1.3 574 2.1
	牛乳		牛乳						
	ぶたキムチいため	ぶたにく なまあげ	こんぶ	にんじん にら	しょうが キャベツ はくさ い たまねぎ りんご にん にく だいこん	でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ しょうゆ とうがらし す ぎよしょう ちゅうかスープ	
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり きくらげ 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	
だいこんとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	こまつな	だいこん たまねぎ えのき たけ					
12日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			428 1.5 642 2.1
	牛乳		牛乳						
	わふうハンバーグ	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん りんご	パンこ こむぎこ さと う でんぶん	とんし	さけ しょうゆ がらスープ しょうゆ みりん	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじ ん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ	
じゃがいもわかめのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	わかめ かたくち いわし		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
13日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			385 1.2 597 1.9
	牛乳		牛乳						
	ますのねぎみそかけ	ます みそ			しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごま	しょうゆ さけ	
	おかひじきのサラダ あおじそドレッシング	まぐろ		おかひじき にんじん	もやし キャベツ		あぶら	しょうゆ ドレッシング	
だいこんとほうれんそうのみそしる	なまあげ みそ かつお ぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん たまねぎ しいた け					
14日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			394 1.2 636 1.9
	牛乳		牛乳						
	とりそぼろどんのぐ (とりそぼろ)	とりにく かんばち だい ず みそ	そぼろとあえもの りょうほうを ごはんのせて たべましょう。		しょうが	さとう	あぶら	す しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン さけ	
	とりそぼろどんのぐ (たまごのあえもの)	けいらん		にんじん	えだまめ	でんぶん	あぶら	しょうゆ	
とんじる	ぶたにく なまあげ み そ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにやく だいこ ん ねぎ	じゃがいも	あぶら			
15日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			368 1.2 593 1.8
	牛乳		牛乳						
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン あかパプリ カ	しょうが にんにく たけの こ ねぎ きパプリカ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ さけ テンメン ジャン オイスターソース	
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく	わかめ かんてん		たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし		ごま ごまあぶら	しょうゆ ドレッシング	
ちゅうかスープ	とりにく あさり なる と		チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが		あぶら	さけ がらスープ しょうゆ こしょう しょうゆ		

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなさいりょう						えいようか えんじ じゅう エネルギー (kcal) しょうじょう とうりょう (g)	
		おもにからだのそしきをつくる (1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	おもにからだのちょうしをととえる (2群) ぎゅうにゅう こざか な かいそう	おもにからだのちょうしをととえる (3群) りよくおうしよくやさい	おもにからだのちょうしをととえる (4群) そのたのやさい きのこ くだもの	おもにエネルギーになる (5群) こくるい いも りい さとう	おもにエネルギーになる (6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
16日 (金)	ミルクパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	489 1.9 635 2.8
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ (よう1、しょう1～2ねん1、しょう 3ねん～しよく2)	いか だいず けいらん				パンこ こむぎこ	あぶら	しよくえん	
	はなやさいのサラダ コーンクリームドレッシング	ひよこまめ まぐろ	ブロッコリー にんじ ん	カリフラワー とうもろこし			あぶら	しよくえん ドレッシング	
やきそば	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし		こむぎこ	あぶら	しよくえん こしょう ソース	
19日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			362 1.3 630 2.2
	牛乳		牛乳						
	ささかまぼこのいそべあげ (よう1、しょう1～2ねん1、しょう 3ねん～しよく2)	ささかまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら		
	しおこんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう にんじ ん	キャベツ きゅうり			しょうゆ しよくえん	
みそけんちんしる	とりにく とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	こんにやく だいこん ねぎ ごぼう			あぶら		
20日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			379 1.2 628 2.1
	牛乳		牛乳						
	やきぎょうざ (よう1、しょう1～2ねん1、しょう 3ねん～しよく2)	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 でんぶん 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	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうも ろこし	さとう	あぶら ごまあぶ ら	しよくえん す しょうゆ	
はるさめスープ	とりにく なんと		チンゲンサイ にんじ ん	しょうが きくらげ もやし	はるさめ	あぶら ごまあぶ ら	さけ ちゅうかスープ がら スープ しよくえん こしょ う しょうゆ		
21日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			411 1.6 618 2.0
	牛乳		牛乳						
	あじフライ パックソース	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	しよくえん ソース こしょ う	
	ひじきのごもくに	とりにく かつおぶし	ひじき	にんじん	えだまめ こんにやく	さんおんとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん	
じゃがいもとほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
22日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			426 1.1 625 1.7
	牛乳		牛乳						
	タコライスのご (タコミート)	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	ケチャップ ソース しょう ゆ しよくえん こしょう チリパウダー パプリカ コ ンソメ	
	タコライスのご (ゆでやさいとチーズのあえもの)		チーズ		キャベツ とうもろこし				
とうがんともやしのスープ	とりにく			しょうが とうがん えのき たけ もやし ねぎ		あぶら ごまあぶ ら	ちゅうかスープ がらスープ しよくえん こしょう しょ うゆ		
★ももゼリー				もも	グラニューとう				
23日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			442 1.3 695 2.0
	牛乳		牛乳						
	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	しよくえん さけ しょうゆ みりん	
	ごぼうサラダ				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	
キャベツとなまあげのみそしる	なまあげ みそ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ					
26日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			430 1.1 658 1.7
	牛乳		牛乳						
	さばのしおやき	さば						しよくえん	
	にくじゃが	ぶたにく かつおぶし		にんじん	しょうが たまねぎ しらた き えだまめ	じゃがいも さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
こまつなとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ えのき たけ					
27日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			356 1.2 581 2.0
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい (よう1、しょう2、しよく3)	たら えび だいず			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむ ぎこ	とんし あぶら	チキンブイヨン しよくえん	
	なつやさいのみそいため	とりにく なまあげ み そ		にんじん ピーマン あかパプリカ	しょうが にんにく たまね ぎ キャベツ なす えだま め きパプリカ	さとう でんぶん	ごまあぶら	さけ テンメンジャン トウ パンジャン しょうゆ がら スープ	
にらともやしのスープ	ぶたにく なんと		にら にんじん	しょうが もやし ねぎ		ごまあぶら あぶ ら	ちゅうかスープ がらスープ しよくえん こしょう しょ うゆ		
28日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			485 1.3 718 1.8
	牛乳		牛乳						
	コーンフライ	だいず			とうもろこし	こむぎこ パンこ さと う	あぶら	しよくえん	
	フルーツミックスゼリー				みかん パイナップル りん ご	さとう みずあめ		りよくちゃ	
なつやさいカレー	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 スズッキーニ えだまめ なす りんご レーズン パ パイ	じゃがいも さとう こ むぎこ	あぶら	しよくえん こしょう カ レールウ ローレル ソース		
29日 (木)	きれめいりコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	504 1.5 703 2.2
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	ぶたにく だいず きん ときまめ あおだいず いんげんまめ ひよこま め		トマト	にんにく しょうが たまね ぎ えだまめ		あぶら	ケチャップ しよくえん こ しょう ソース ローレル チリパウダー	
	グリーンサラダ たまねぎドレッシング	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだま め		あぶら	しよくえん ドレッシング	
コーンクリームスープ	いんげんまめ ベーコン	牛乳 だっしふん にゅう なまク リーム ミルクカ ルシウム		とうもろこし たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	しよくえん こしょう コン ソメ		
30日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			492 1.8 685 2.6
	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 ほしいたけ	はるさめ でんぶん こ むぎこ さとう こなあ め こめこ	あぶら とんし	しょうゆ ポークブイヨン しよくえん	
	こまつなとひじきのナムル	ハム	ひじき	こまつな	もやし		ごま ごまあぶら	しょうゆ	
スンドゥブチゲ	ぶたにく あさり とう ふ みそ		にら にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	さけ がらスープ コチュ ジャン しよくえん しょう ゆ とうがらし		

※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、おもなさ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とつうなか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。

—今月のつばみらい市産— 米 にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり なす トマト ピーマン スズッキーニ 切り干し大根 しいたけ じゃが芋