


令和5年6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						ちょうみりょうほか	えいようか エネルギー しょうじょう しょうじょう しょうじょう
		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		
1日 (木)	アップルパン		だっしふんにゅう		りんご	こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	608 (kcal) 2.4 (g)
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ バックソース	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	しょくえん 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	しょくえん 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 しょくえん こしょう	
2日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			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 しょくえん 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 しょくえん	
こんさいじる	なまあげ 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 しめ じ			あぶら		
5日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			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 なら	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 れんにゅう		みかん バイナップル	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 しょくえん こしょう しょう ゆ	
6日 (火)	6月4日～10日は ほとくちのけんこうしょうかん								596 2.0
	一かみかみこんだて むぎごはん ふりかけ	さばぶし いわしぶし かつおぶし	あおりのり	かぼちゃ		こめ むぎ さとう で んぶん みずあめ じゃ がいも	ごま	しょくえん しょうゆ みり ん	
	牛乳		牛乳						
	いわしかりかりフライ (1～3ねん1, 4ねん～しょく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	しょくえん	
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 しょくえん		
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 こんにゃ く ねぎ			あぶら		
7日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			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 しょくえん 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	
じゃがいもとわかめのみそしる	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				
8日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			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	しょくえん 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	しょくえん コンソメ がら スープ しょうゆ こしょう		
9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	しょくえん	635 2.8
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ (1～2ねん1, 3ねん～しょく2)	いか だいず けいらん				パンこ こむぎこ	あぶら	しょくえん	
	はなやさいのサラダ コーンクリームードレッシング	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	しょくえん 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	しょくえん こしょう ソ ース		
12日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			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	しょくえん 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 しょくえ ん こしょう しょうゆ		
13日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			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 かんぱち だ いず みそ			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	しょくえん	
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 こんにゃく だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら			
14日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			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	しょくえん 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					
15日 (木)	こめパン		だっしふんにゅう			こめこ さとう	マーガリン	しょくえん	660 2.4
	牛乳		牛乳						
	にくだんご(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	しょくえん ケチャップ す しょうゆ	
	しんじがいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		しょくえん 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 マッシュ ルーム		あぶら	コンソメ がらスープ しょ うゆ ローレル しょくえん こしょう		

日 (曜日)	こんだてめい 	主 な 材 料						ちょうみりょうほか	えいようか エネルギー しょうじょう しょうじょう	
		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) こくるいいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし			
16日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		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 キヤベツ はくさい 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 しょうじょう とうがらし す ぎょうじょう 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						
19日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		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 しょうじょう しょう じょう しょうじょう チリパウダー パブリカ 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 しょうじょう しょう じょう しょう じょう		
★ももゼリー				もも		グラニューとう				
20日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		618 2.0	
	牛乳		牛乳							
	あじフライ バックソース	あじ					パンこ こむぎこ	あぶら		しょうじょう ソース
	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		
21日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		628 2.1	
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうざ (1〜2ねん1、3ねん〜しょう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		しょうじょう 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		しょうじょう 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 しょうじょう しょう じょう しょう じょう		
22日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		630 2.2	
	牛乳		牛乳							
	ささかまぼこのいそべあげ (1〜2ねん1、3ねん〜しょう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 しょうじょう
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			
23日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		658 1.7	
	牛乳		牛乳							
	さばのしおやき	さば								しょうじょう
	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						
26日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		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		しょうじょう 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						
27日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		718 1.8	
	牛乳		牛乳							
	コーンフライ	だいず					こむぎこ パンこ さと う	あぶら		しょうじょう
	フルーツミックスゼリー				みかん バイナップル りんご		さとう みずあめ			りよくちや
なつやさいかレー	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 ズッキーニ えだまめ なす りんご レーズン パパイア		じゃがいも さとう こ むぎこ	あぶら	しょうじょう しょうじょう カ レーウ ローレル ソース		
28日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		581 2.0	
	牛乳		牛乳							
	えびしゅうまい (しょう2、しょう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		チキンブイオン しょうじょう
	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 あかパブリカ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ なす えだまめ き パブリカ		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 しょうじょう しょう じょう しょう じょう		
29日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		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 ポークブイオン しょうじょう
	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 しょうじょう しょう ゆ とうがらし		
30日 (金)	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	しょうじょう	
	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 しょうじょう 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	しょうじょう 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	しょうじょう しょうじょう コン ソメ	

※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 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 スズキーニ 切り干し大根 しいたけ じゃが芋