

令和5年7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	えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうえん 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) りょ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			
3日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		351 1.1 638 2.0	
	牛乳		牛乳							
	さばのみそに	さば みそ			しょうが		さとう みずあめ でん粉	しょうゆ す		
	のりずあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし			あぶら しょうゆ しょうゆ す		
4日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		421 1.1 637 1.7	
	牛乳		牛乳							
	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが		でんぷん	あぶら しょうゆ さけ みりん		
	じゃがいものカレーに	ぶたにく だいず さ つまあげ かつおぶし		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ こん にやく		じゃがいも さとう	あぶら しょうゆ みりん カレー こ		
5日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		382 1.2 603 1.9	
	牛乳		牛乳							
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ だいこん りん ご		さとう でんぷん じゃがいも	とんし あぶ ら ケチャップ しょうゆ しょうゆ みりん さけ		
	ごまあえ			ほうれんそう にんじ ん	キャベツ		さとう	ごま しょうゆ		
6日 (木)	ミルクパン		だしふんにゆ う				こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ	533 1.7 677 2.4
	牛乳		牛乳							
	とりにくのマーマレードやき	とりにく			にんにく しょうが いよ かん なつみかん ゆず		さとう みずあめ		しょうゆ	
	ツナサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ			キャベツ きゅうり とう もろこし			あぶら	しょうゆ ドレッシング	
7日 (金)	なすのミートスパゲッティ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす		スパゲッティ	あぶら	しょうゆ ケチャップ デミグラスソース ワイン こしょう ローレル パジ ル ナツメグ コンソメ	
	一七夕献立— むぎごはん						こめ むぎ		501 1.6 703 2.1	
	牛乳		牛乳							
	ほしがたメンチカツ 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		しょうゆ こしょう ナ ツメグ ソース
ごぼうサラダ	ひよこまめ			ごぼう きゅうり とうも ろこし		さとう	ごま	しょうゆ す ドレッシン グ		
10日 (月)	たなばたすましじる	とりにく なると かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん オクラ こ まつな	ねぎ えのきたけ		はるさめ		しょうゆ しょうゆ み りん さけ	
	★たなばたゼリー	とうにゆう	かんてん		なつみかん メロン		みずあめ さとう でんぷん			
	むぎごはん						こめ むぎ		377 1.2 610 2.1	
	牛乳		牛乳							
ぎょうざ(よう・しょう1・2ねん 1、3～6ねん2、しょう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	しょうゆ さけ オイス ターソース しょうゆ		
やさいとたまごのチャンプルー	ぶたにく けいらん なまあげ		にんじん にがうり	にんにく たまねぎ もやし		でんぷん	あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しょうゆ こしょう		
11日 (火)	わかめとえのきたけのスープ	とりにく あさり	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ ほしし いたけ たまねぎ			ごま ごまあ ぶら	がらスープ しょうゆ しょうゆ さけ	
	むぎごはん						こめ むぎ		425 1.0 669 1.4	
	牛乳		牛乳							
	いばらきけんさんとうもろこし				とうもろこし					
フルーツミックス				レモン パインアップル もも りんご		みずあめ こなあめ さとう		りよくちや		
12日 (水)	ポークハヤシ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだ まめ しめじ		じゃがいも こむぎ こ	あぶら	ワイン ハヤシフレーク デミグラスソース ケ チャップ しょうゆ こ しょう	
	むぎごはん						こめ むぎ		427 1.2 652 2.0	
	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		さけ しょうゆ みりん
わかめとはるさめのあえもの		わかめ	にんじん	きゅうり もやし		はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ		
13日 (木)	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ しめじ なす		じゃがいも			
	コッペパン チョコクリーム		だしふんにゆ う れんにゆう				こむぎこ さとう みずあめ	マーガリン	しょうゆ カカオマス ココア	
	牛乳		牛乳							
	とうにゆうクリームコロッケ パッ クソース	とうにゆう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし		パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ ソース	
14日 (金)	コーンサラダ たまねぎドレッシン グ			にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ				ドレッシング	491 1.8 636 2.4
	やさいスープ	とりにく いんげんま め		にんじん	キャベツ たまねぎ えだ まめ		じゃがいも	あぶら	コンソメ しょうゆ こ しょう しょうゆ	
	むぎごはん						こめ むぎ		358 1.0 589 1.6	
	牛乳		牛乳							
しゅうまい(よう・しょう1 1、 2～6ねん2、しょう3)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ しょうが		こむぎこ パンこ でんぷん さとう		しょうゆ こしょう しょうゆ		
ぶたにくとピーマンのオイスター ソースいため	ぶたにく		にんじん ピーマン あかパブリカ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ		さとう でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ さけ オイス ターソース		
はるさめスープ	とりにく なると		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ もやし きくらげ		はるさめ		しょうゆ しょうゆ が らスープ		

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 じどう エネルギー (kcal) しょうえんせ 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 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 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		436 1.3 674 2.0
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (よう・しょう1 1、 2～6ねん2、しょく2)	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 しょく えん す	
	ナタデココフルーツ				レモン パインアップル みかん ナタデココ	さとう こなあめ			
19日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		398 1.2 603 1.8
	牛乳		牛乳						
	かますのてりやき	かます				さとう		しょうゆ みりん さけ	
	ツナとわかめのあえもの	まぐろ	わかめ しらす ぼし		キャベツ きゅうり	さとう みずあめ	あぶら あぶら	しょうゆ す しょうゆ	
20日 (木)	とんじる	ぶたにく とうふ か つおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん こん にやく ねぎ なす	じゃがいも	あぶら		
	ミルクパン		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	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのツナマヨやき	まぐろ ウィンナー	チーズ	かぼちゃ あかパブリ カ				あぶら	しょくえん たまごふし しょうマヨネーズ こしょう
21日 (金)	ブロccoliーとかいそうのサラダ ごまドレッシング		わかめ くきわかめ こん ぶ つのまた すぎのり	ブロccoliー	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	510 1.9 597 2.4
	たまねぎとひよこまめのスープ	とりにく ひよこまめ		にんじん	キャベツ たまねぎ えだ まめ		あぶら	コンソメ しょくえん こ しょう がらスープ しょう ゆ	
	むぎごはん おさかなふりかけ	かつおぶし さばぶし いわしぶし	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 こむぎ	ごま	しょくえん しょうゆ み りん	
	牛乳		牛乳						
28日 (月)	いかリングフライ (よう・しょう1 1、2～6ねん2、しょく2)	いか だいず けいら ん				こむぎこ パンこ	あぶら	しょくえん	481 1.6 613 2.3
	フルーツミックス				パインアップル もも レモン りんご	こなあめ さとう みずあめ		りよくちや	
	やきそば	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もや し	こむぎこ	あぶら	やきそばソース しょく えん こしょう	
	むぎごはん						こめ むぎ		
29日 (火)	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ (よう・しょう1 1、 2～6ねん2、しょく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 でんぶん 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	
	はるさめサラダ			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	ごまあぶら	しょうゆ す	
	キムチスープ	ぶたにく あさり み そ さば だいず ゼ ラチン	こんぶ	にんじん にら	だいこん えのきたけ も やし ほうさい たまねぎ りんご にんにく しょう が	さとう	ごまあぶら ごま	さけ がらスープ ちゅう かスープ コチュジャン す とうがらし しょく えん ぎょしょう しょうゆ	
30日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		432 1.3 683 2.0
	牛乳		牛乳						
	やさいコロッケ	だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎ こ パンこ さとう でんぶん	あぶら	しょくえん	
	ブロccoliーとコーンのサラダ ごまドレッシング			ブロccoliー にんじ ん	とうもろこし			ドレッシング	
31日 (木)	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 りんご パパイア レーズン	じゃがいも こむぎ こ さとう	あぶら	しょくえん カレールウ こしょう ローレル ソー ス	
	むぎごはん						こめ むぎ		
	牛乳		牛乳						
	ピビンバ (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 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	
★オレンジゼリー	ピビンバ (ナムル)			ほうれんそう にんじ ん	もやし キャベツ ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ	
	わかめスープ	とりにく なると な まあげ あさり	わかめ	こまつな	たまねぎ えのきたけ			さけ がらスープ しょう ゆ しょくえん こしょう	
					オレンジ みかん	さとう こなあめ			

令和5年8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

28日 (月)	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	481 1.6 613 2.3
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ (よう・しょう1 1～3ねん1、4～6ねん2、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	
	フルーツミックス				パインアップル もも レモン りんご	こなあめ さとう みずあめ		りよくちや	
29日 (火)	やきそば	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もや し	こむぎこ	あぶら	やきそばソース しょく えん こしょう	
	むぎごはん						こめ むぎ		
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ (よう・しょう1 1、 2～6ねん2、しょく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 でんぶん 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	
30日 (水)	はるさめサラダ			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	ごまあぶら	しょうゆ す	
	キムチスープ	ぶたにく あさり み そ さば だいず ゼ ラチン	こんぶ	にんじん にら	だいこん えのきたけ も やし ほうさい たまねぎ りんご にんにく しょう が	さとう	ごまあぶら ごま	さけ がらスープ ちゅう かスープ コチュジャン す とうがらし しょく えん ぎょしょう しょうゆ	
	むぎごはん						こめ むぎ		
	牛乳		牛乳						
31日 (木)	やさいコロッケ	だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎ こ パンこ さとう でんぶん	あぶら	しょくえん	
	ブロccoliーとコーンのサラダ ごまドレッシング			ブロccoliー にんじ ん	とうもろこし			ドレッシング	
	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 りんご パパイア レーズン	じゃがいも こむぎ こ さとう	あぶら	しょくえん カレールウ こしょう ローレル ソー ス	
	むぎごはん						こめ むぎ		
★オレンジゼリー	牛乳		牛乳						
	ピビンバ (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 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	
	ピビンバ (ナムル)			ほうれんそう にんじ ん	もやし キャベツ ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ	
わかめスープ	とりにく なると な まあげ あさり	わかめ	こまつな	たまねぎ えのきたけ			さけ がらスープ しょう ゆ しょくえん こしょう		
★オレンジゼリー					オレンジ みかん	さとう こなあめ			

※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 ねぎ にんじん トマト ピーマン なす 玉ねぎ

