


令和5年7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						ちようみりようほか	えいようか エネルギー しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
		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) ぎゅうにゅう こざ 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			
3日 (月)	むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		610 (kcal) 2.1 (g)	
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ(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 でんぶん 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 し キャベツ	でんぶん	あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ しょうゆ こしょう		
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			
4日 (火)	むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		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 でんぶん 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		
たまねぎとわかめのみそしる	なまあげ みそ かつ おおし	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 なす						
5日 (水)	むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		637 1.7	
	牛乳		牛乳							
	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぶん	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 かつおおし		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		
なつやさいのみそしる	とりにく なまあげ みそ かつおおし	かたくちいわし	かぼちゃ にら にん じん	たまねぎ えだまめ なす ねぎ とうがん						
6日 (木)	一七夕献立 むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		703 2.1	
	牛乳		牛乳							
	ほしがたメンチカツ 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		
	たなばたすましじる	とりにく なると か つおおし	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	とうにゅう	かんてん		なつみかん メロン	みずあめ さとう でんぶん					
7日 (金)	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	しょうゆ	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		
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			
10日 (月)	むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		638 2.0	
	牛乳		牛乳							
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぶん				
	のりずあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		あぶら	しょうゆ しょうゆ す		
にらたまじる	とりにく かつおおし けいらん	かたくちいわし	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも でんぶ ん		しょうゆ しょうゆ			
11日 (火)	むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		652 1.9	
	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	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		
キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おおし	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					
12日 (水)	むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		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		
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 ハヤシブレーク デミグラスソース ケ チャップ しょうゆ こ しょう			
13日 (木)	むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		589 1.6	
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい(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 でんぶん 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 あかパプリカ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ	さとう でんぶん	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			
14日 (金)	コッパパン チョコクリーム		だっしふんにゆ う れんにゅう				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	636 2.4
	牛乳		牛乳							
	とうにゅうクリームコロッケ バックソース	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ ソース		
	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		
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			

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 しょうとう 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) ぎゅうにゅう こざ 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 (火)	むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		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 ごま あぶら		しょうえん す しょうゆ
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		
19日 (水)	むぎごはん		牛乳				こめ むぎ		674 2.0	
	牛乳		牛乳							
	にくだんご(しょう1 1、2～6ねん2、しょう2)	とりにく だいた		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
	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			
なつやさいのカレー	とりにく とりレバー だいた		にんじん トマト か ぼちゃ ピーマン	しょうが にんにく たま ねぎ えだまめ なす パ パイヤ レーズン りんご		じゃがいも こむぎ こ さとう	あぶら	しょうえん こしょう ローレル カレールウ ソース		
20日 (木)	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	しょうえん しょうゆ み りん	655 1.9
	牛乳		牛乳							
	いかリングフライ(しょう1 1、2～6ねん2、しょう2)	いか だいた けいら ん					こむぎこ パンこ	あぶら	しょうえん	
	とりにくときくらげのごまいため	とりにく		ピーマン	にんにく たけのこ たま ねぎ きくらげ えだまめ		さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ がらスー プ	
じゃがいもとなまあげのみそしる	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 なす		じゃがいも				
21日 (金)	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	しょうえん	597 2.4
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃのツナマヨやき	まぐろ ウインナー	チーズ	かぼちゃ あかパプリ カ				あぶら	しょうえん たまごふしよ うマヨネーズ こしょう	
	ブロッコリ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	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし				ドレッシング	
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 しょうえん こ しょう がらスープ しょ うゆ		

令和5年8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

28日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			609 1.9
	牛乳		牛乳						
	ピビンバ(ぶたそぼろ)	ぶたにく だいた 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	
	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 しょうえん 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				
29日 (火)	むぎごはん		牛乳			こめ むぎ			669 2.0
	牛乳		牛乳						
	やさいコロッケ	だいた		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	しょうえん	
	ブロッコリーとコーンのサラダ ごまドレッシング			ブロッコリー 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 だいた		にんじん トマト	しょうが にんにく たま ねぎ りんご パパイヤ レーズン	じゃがいも こむぎ こ さとう	あぶら	しょうえん カレールウ こしょう ローレル ソー ス		
30日 (水)	むぎごはん		牛乳			こめ むぎ			576 2.0
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(しょう1 1、2～6ねん2、しょう3)	とりにく ぶたにく だいた		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 だいた 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 はくさい たまねぎ りんご にんにく しょう が キャベツ	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 しょうえ ん ぎょしょう しょうゆ		
31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	しょうえん	613 2.3
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ(しょう1～3 ねん1、4～6ねん2、しょう 2)	いか だいた けいら ん				パンこ こむぎこ	あぶら	しょうえん	
	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		りよくちゃ	
やきそば	ぶたにく だいた		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 しょうえ ん こしょう		

※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

