



令和5年9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 | エネルギー (kcal) しょうじょう しょうゆ (g) | |
|-----------------|---|---------------------------------|--|--|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---|--|----------------------------|
| | | おもにからだのそしきをつくる | | おもにからだのしょうじょうをとえる | | 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) こくうるいもるい さとう | (6群) しゅじつ ゆし | | | |
| 1日 (金) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | | 473 1.3 662 1.9 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さばのたつたあげ | さば | | | しょうが | | でんぶん | あぶら しょうゆ みりん | | |
| | やさしいため | ぶたにく こおり豆腐 | | にんじん こまつな ピーマン | きくらげ キャベツ | | | あぶら ごまあぶ ら さけ がらスープ しょうえ ん こしょう しょうゆ | | |
| なまあげとキャベツのみそしる | 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 もやし たまねぎ | | | | | | |
| 4日 (月) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | | 434 1.5 649 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 ぶたにく だ いず | | | たまねぎ しょうが | | パンこ でんぶん さと う とんし あぶら | しょうゆ しょうゆ す ケチャップ | | |
| | ツナとわかめのあえもの | まぐろ | わかめ | | キャベツ もやし きゅうり | | さとう | あぶら ごまあぶ ら しょうゆ す しょうゆ | | |
| はるさめスープ | とりにく | | にんじん | キャベツ だいこん ほしし いたけ たまねぎ ねぎ | | はるさめ | ごまあぶら | しょうゆ こしょう しょ うゆ ちゅうかスープ | | |
| ★いばらきけんさんくりムース | とうにゅう ゼラチン | | | | | さとう みずあめ でん ぶん | くり | | | |
| 5日 (火) | むぎごはん おさかなふりかけ | 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 こむぎ | ごま | しょうゆ しょうゆ みり ん | 443 1.3 623 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | いなだのこうみやき | いなだ | | | しょうが にんにく | | さとう | | しょうゆ みりん | |
| | ごまあえ | | | ほうれんそう にんじ ん | もやし | | さとう | ごま | しょうゆ | |
| じゃがいものみそしる | とうふ あぶらあげ み そ かつおぶし | わかめ かたくち いわし | こまつな | ねぎ キャベツ | | じゃがいも | | | | |
| 6日 (水) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | | 367 1.1 585 1.7 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | やさしいブルコギ | ぶたにく だいず | | にんじん なら | にんにく しょうが たまね ぎ もやし えだまめ | | さとう はちみつ | ごまあぶら あぶ ら ごま さけ しょうゆ みりん コ チュジャン | | |
| | くらげともやしのちゅうかあえ | くらげ とりにく | かんてん | | もやし きゅうり たまねぎ | | さとう | ごま ごまあぶら | | しょうゆ しょうゆ とう がらし |
| わかめスープ | あさり ぶたにく | わかめ | にんじん | たまねぎ だいこん ほしし いたけ ねぎ | | | あぶら ごま ご まあぶら | さけ しょうゆ ちゅうか スープ しょうゆ こしょ う | | |
| 7日 (木) | フランスりょうり ソフトフランスパン キャラメルクリーム | | だっしふんにゅう れんにゅう | | | | こむぎこ さとう みず あめ でんぶん | マーガリン | しょうゆ | 532 2.0 654 2.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | しろみさかなのプロヴァンスソースかけ | メルルーサ | | トマト | にんにく たまねぎ きゅう り | | でんぶん さとう | あぶら | ケチャップ しょうゆ こ しょう す ソース ワイン | |
| | シーザーサラダ シーザードレッシング | | | にんじん いんげん | キャベツ きゅうり えだま め とうもろこし | | | | シーザードレッシング | |
| ポトフ | ソーセージ | | にんじん ブロッコ リー | たまねぎ キャベツ | | じゃがいも | | コンソメ しょうゆ こ しょう | | |
| 8日 (金) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | | 433 1.4 633 2.0 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | とりにくのやくみやき | とりにく | | | にんにく しょうが ねぎ | | さとう | ごまあぶら ごま | | しちみつとうがらし しょうゆ |
| | きんぴらごぼう | さつまあげ かつおぶし | | にんじん いんげん | ごぼう こんにゃく | | さとう | あぶら ごま | | しょうゆ みりん しちみつ とうがらし |
| キャベツとたまねぎのみそしる | とうふ みそ かつおぶ し | かたくちいわし | にんじん | なす ねぎ たまねぎ キャ ベツ しいたけ | | じゃがいも | | | | |
| 11日 (月) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | | 394 1.6 592 2.2 | |
| | 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 | | しょうゆ こしょう ナツ メグ ソース |
| | キャベツのかりかりうめあえ | | しらすぼし | こまつな あかしそ | キャベツ きゅうり うめ | | さとう みずあめ でん ぶん | ごま あぶら | | しょうゆ |
| もずくスープ | とりにく あさり とう ふ | もずく | にんじん | ねぎ だいこん ほししいた け | | | あぶら | さけ しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ | | |
| 12日 (火) | いなひがしちゅうりクエストこんだて むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | | 430 1.3 669 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 | | さけ しょうゆ みりん |
| | 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 とう ふ | こんぶ | にんじん なら | だいこん ほししいたけ ね ぎ はくさい たまねぎ り んご にんにく しょうが | | さとう | あぶら ごまあぶ ら ごま | さけ ちゅうかスープ がら スープ しょうゆ しょうゆ す とうがらし ぎょ しょう | | |
| 13日 (水) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | | 384 1.5 600 2.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ほっけのいちやぼし | ほっけ | | | | | | | | しょうゆ |
| | 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 |
| だいこんとあぶらあげのみそしる | とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ | かたくちいわし | にんじん | だいこん たまねぎ えのき たけ ねぎ | | | | | | |
| 14日 (木) | きれめいりコッペパン ケチャップ (よう) ケチャップマスタード (しょう) | | だっしふんにゅう | | | | こむぎこ さとう | マーガリン | しょうゆ ケチャップ マ スタード | 555 2.3 660 2.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ウインナーソーセージ | ソーセージ | | | | | | | | |
| | コールスローサラダ コールスロートレッシング | | | にんじん | キャベツ カリフラワー きゅうり とうもろこし | | | | コールスロートレッシング | |
| アルファベットスープ | とりにく | | にんじん | たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし | | マカロニ | あぶら | コンソメ しょうゆ こ しょう | | |
| 15日 (金) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | | 416 1.5 647 2.3 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | わふうハンバーグおろしソース | とりにく ぶたにく だ いず | | | だいこん りんご たまねぎ | | さとう でんぶん じゃ がいも | とんし あぶら | | しょうゆ みりん さけ ケ チャップ しょうゆ |
| | かいそうサラダ わふうごまドレッシング | まぐろ | わかめ きわか め こんぶ あか つのまた しらす ぎのり しらすぼ し | にんじん | 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 わふうごまド レッシング |
| だまこじる | とりにく あぶらあげ かつおぶし | かたくちいわし | にんじん | はくさい だいこん ねぎ しめじ | | こめ (だまこもち) | | しょうゆ しょうゆ さけ みりん | | |

| 日 (曜日) |  こんだてめい | おもなざいりょう | | | | | | ちょのみりょうほか えいようか えんじ じざう 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 りい さとう | (6群) しゅじつ ゆし | |
| 19日 (火) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | とりにくのカレーふうみからあげ | とりにく | | | しょうが にんにく | | こむぎこ でんぶん | あぶら こしょう しょうえん しょうゆ うゆ カレーこ さけ |
| | のりずあえ | まぐろ | のり | ほうれんそう にんじん しそ | もやし うめ | | | あぶら しょうえん しょうゆ す |
| | とうにゅうみそしる | とりにく とうにゅう みそ かつおぶし | かたくちいわし | にんじん | たまねぎ キャベツ えだまめ しめじ | | じゃがいも | |
| ★わなしゼリー | | かんてん | | なし | | さとう | | 420 1.1 640 1.6 |
| 20日 (水) | ゆたかしょうりクエストこんだて むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | さばのみそに | さば みそ | | | しょうが | | さとう でんぶん みず あめ | しょうゆ す |
| | きりぼしだいこんとささみのサラダ こうみしおドレッシング | とりにく | かんてん | にんじん | きりぼしだいこん だいこん きゅうり たまねぎ | | | しょうえん こうみしおド レッシング |
| 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 だいこん ごぼ う しめじ | | | あぶら しょうえん しょうゆ | 411 1.5 650 2.3 |
| 21日 (木) | 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 しょうえん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | とりにくのバジルやき | とりにく | | | にんにく たまねぎ | | | ワイン しょうえん こしょう うかんそうバジル |
| | はなやさいサラダ イタリアンドレッシング | とりにく | かんてん | ブロッコリー あかパ プリカ | カリフラワー キャベツ た まねぎ | | | しょうえん イタリアンド レッシング |
| コーンクリームスープ | しろいんげんまめ ベー コン | 牛乳 だっしふん にゅう ミルクカ ルシウム なまク リーム | パセリ | とうもろこし たまねぎ | | こむぎこ | バター しょうえん こしょう コン ソメ | 578 2.1 732 2.9 |
| 22日 (金) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ポークしゅうまい (ようしょう2、しよ 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 | しょうえん |
| | なすとなまあげのマーボーいため | ぶたにく なまあげ みそ | | にんじん ピーマン | なす たまねぎ ねぎ にん にく しょうが ほししいた け | | さとう でんぶん | あぶら しょうゆ がらスープ トウ バンジャン |
| えびとチンゲンサイのスープ | えび とりにく | | チンゲンサイ | たまねぎ たけのこ きくら げ | | でんぶん | さけ しょうゆ しょうえん ちゅうかスープ | 427 1.7 627 2.1 |
| 25日 (月) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ぶたそぼろ | ぶたにく だいず とり レバー 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 しょうゆ テンメン ジャン トウバンジャン み りん しょうえん こしょう ローレル |
| | ナムル | ハム | | ほうれんそう にんじ ん | もやし にんにく | | さとう | ごまあぶら ごま しょうゆ こしょう す |
| たまごいりサンラータンスープ | けいらん とりにく と うふ | こんぶ | こまつな トマト に んじん には | えのきたけ ねぎ ほししい たけ はくさい たまねぎ だいこん りんご にんにく | | でんぶん さとう | あぶら ごま ちゅうかスープ がらスープ しょうえん しょうゆ す ラーゆ こしょう とうがら し ぎょしょう | 387 1.2 620 1.9 |
| 26日 (火) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ぎんヒラスのてりやき | ぎんヒラス | | | | | さとう | しょうゆ みりん さけ |
| | 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 |
| なめこのみそしる | とうふ みそ かつおぶ し | わかめ かたくち いわし | こまつな にんじん | なめこ ねぎ だいこん | | | | 389 1.3 575 1.7 |
| 27日 (水) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | チキンカツ パックソース | とりにく | | | | | こむぎこ パンこ | あぶら さけ しょうえん こしょう ソース |
| | しおこんぶあえ | | こんぶ しらすぼ し | ほうれんそう にんじ ん | もやし キャベツ きりぼし だいこん | | みずあめ さとう | ごまあぶら あぶ ら しょうゆ しょうえん |
| とうふとわかめのみそしる | とうふ みそ かつおぶ し | わかめ かたくち いわし | | だいこん しいたけ たまね ぎ ねぎ | | | | 450 1.7 686 2.3 |
| 28日 (木) | おつきみこんだて むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | さんまのおかかに | さんま かつおぶし | | | しょうが | | さとう | しょうゆ みりん さけ |
| | ひじきに | とりにく さつまあげ だいず かつおぶし | ひじき | にんじん いんげん | こんにやく ほししいたけ | | さんおんとう | あぶら しょうゆ みりん |
| | おつきみじる | とりにく かまぼこ あ ぶらあげ かつおぶし | かたくちいわし | にんじん ほうれんそ う | ねぎ | | さといも こむぎこ で んぶん | しょうゆ しょうえん さけ |
| | ★お月見ゼリー (よう) | | かんてん | | みかん レモン | | さとう みずあめ | あぶら |
| ★おつきみだいふく (しょう) | いんげんまめ とうにゅう クリーム | | | | | さとう こめこ みずあ め さつまいも でんぶ ん | | 467 1.6 739 2.0 |
| 29日 (金) | むぎごはん | | | | | | こめ むぎ | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | こもちししゃもフリッター (よう1、 しょう1・2ねん1、しょう3~6ねん 2、しょう3) | | ししゃも おきあ み あおさ | | | | こむぎこ でんぶん さ とう こめこ | あぶら しょうゆ しょうえん |
| | フルーツポンチ | | | | おうとう みかん パイン アップル レモン ぶどう りんご | | こなあめ さとう みず あめ | りよくちや |
| チキンカレー | とりにく だいず とり レバー | | にんじん トマト | しょうが にんにく たまね ぎ えだまめ 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 カレールウ ソース こしょ う しょうえん ローレル | 421 1.2 695 2.0 |

※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。

—今月のつばみらい市産— 米 きゅうり ねぎ なす ピーマン にんにく しいたけ