



令和5年9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	たいようか 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じょうをととる		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			ちょうみりょうほか
1日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		649 (kcal) 2.4 (g)	
	牛乳		牛乳							
	にくだんご(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		しょくえん 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		しょくえん 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		しょくえん 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			
4日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		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 こおりどうふ		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 しょくえ 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						
5日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		585 1.7	
	牛乳		牛乳							
	やさいブルコギ	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 しょくえん 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 しょくえん こしょ う		
6日 (水)	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 ジャ がいも こむぎ	ごま	しょくえん しょうゆ みり ん	
	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				
7日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		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 こんにやく		さとう	あぶら ごま		しょうゆ みりん しちみつ 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				
8日 (金)	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	しょくえん	
	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 しょくえん 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 しょくえん こ しょう		
11日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		620 1.9	
	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 しょくえん 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 なら	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 しょくえん しょうゆ す ラーゆ こしょう とうがら し ぎょしょう		
12日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		600 2.1	
	牛乳		牛乳							
	ほっけのいちやぼし	ほっけ								しょくえん
	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
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						
13日 (水)	いなひがしちゅうリクエストこんだて むぎごはん						こめ むぎ		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 しょくえ ん す とうがらし ぎょ しょう		
14日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		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 ジャ がいも	とんし あぶら		しょうゆ みりん さけ ケ チャップ しょくえん
	かいそうサラダ わふうごまドレッシング	まぐろ	わかめ くきわか 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		しょくえん 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 しょくえん さけ みりん		
15日 (金)	きれめいりコッペパン ケチャップマスタード		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 ケチャップ マ スタード	
	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 コールスロドレッシング			にんじん	キャベツ カリフラワー きゅ うり とうもろこし				コールスロドレッシング	
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 しょくえん こ しょう		

日 (曜日)	こんだてめい 	主 な 材 料							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		おもにからだのちょうしをととえる		おもにエネルギーになる		ちょうみりょうほか		
		(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			
19日 (火)	ゆたかしょうリクエストこんだて むぎごはん 牛乳 さばのみそに 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 けんちんじる		牛乳					こめ むぎ さとう でんぶん		650 2.3
20日 (水)	むぎごはん 牛乳 とりにくのカレーふうみからあげ のりずあえ とうにゅうみそしる ★わなしゼリー		牛乳					こめ むぎ しょうが にんにく こむぎこ でんぶん あぶら あぶら あぶら じゃがいも さとう	こしょう しょうゆ しょうゆ カレーこ さけ しょうゆ しょうゆ す	640 1.6
21日 (木)	むぎごはん 牛乳 ポークしゅうまい(しょう2、しょう3) なすとたまあげのマーボーいため えびとチンゲンサイのスープ		牛乳					こめ むぎ たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが さとう でんぶん あぶら でんぶん	しょうゆ しょうゆ がらスープ トウ パンジャン さけ しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ	627 2.1
22日 (金)	ミルクパン 牛乳 とりにくのバジルやき はなやさいサラダ イタリアンドレッシング コーンクリームスープ		牛乳					こむぎこ さとう マーガリン にんにく たまねぎ しょうゆ さとう こむぎこ	しょうゆ ワイン しょうゆ しょうゆ かんそうバジル しょうゆ イタリアンド レッシング しょうゆ しょうゆ コンソメ	732 2.9
25日 (月)	むぎごはん 牛乳 メンチカツ バックソース キャベツのカリカリうめあえ もずくスープ		牛乳					こめ むぎ たまねぎ さとう でんぶん パン こ こむぎこ さとう みずあめ でん ぶん あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ ナツ メグ ソース しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ	592 2.2
26日 (火)	むぎごはん 牛乳 チキンカツ バックソース しおこんぶあえ とうふとわかめのみそしる		牛乳					こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら みずあめ さとう あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	686 2.3
27日 (水)	むぎごはん 牛乳 ぎんヒラスのてりやき じゃがいものカレーに なめこのみそしる		牛乳					こめ むぎ さとう じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん カレーこ	575 1.7
28日 (木)	むぎごはん 牛乳 こもちししゃもフリッター(しょう1・2ねん1、しょう3～6ねん2、しょう3) フルーツポンチ チキンカレー		牛乳					こめ むぎ こむぎこ でんぶん さ とう こめこ あぶら こなあめ さとう みず あめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ しょうゆ りよくちや カレーウ ソース こしょ う しょうゆ ローレル	695 2.0
29日 (金)	おつきみこんだて むぎごはん 牛乳 さんまのおかか ひじきに おつきみじる ★おつきみだいふく		牛乳					こめ むぎ しょうが さとう さんおんどう あぶら さとう こむぎこ でんぶん さとう こめこ みずあ め さつまいも でんぶ ん	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ さけ	739 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達は除く)

※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 きゅうり ねぎ なす ピーマン にんにく しいたけ