


令和5年10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	おもなざいりょう						えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しよくえん 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 りん さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちようみりょうほか
2日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		368 1.3 610 2.3	
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (よう1、しょう1・2 ねん1、しょう3～6ねん2、しょ く2)	とりにく だいち ぶ たにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶ ん パンこ	とんし あぶ ら		しょうゆ しよくえん す けチャップ
	ナムル			にんじん こまつな	もやし ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶ ら ごま		しょうゆ す こしょう
たまごいりクッパスープ	ぶたにく とうふ け いらん	こんぶ	にんじん いら こま つな	にんにく しょうが たけ のこ はくさい たまねぎ だいこん りんご	さとう でんぶ ん	あぶら ごま	がらスープ オイスター ソース しよくえん こ しょう しょうゆ す こ うがらし ぎょしょう		
3日 (火)	一かごしまけんのりょうりー むぎごはん	10/7～17は かごしまこくたいです。				こめ むぎ		439 1.7 644 2.1	
	牛乳		牛乳						
	かつおかつ バックソース	かつお				パンこ こむぎこ	あぶら		しよくえん ソース
	ごもくきんぴら	さつまあげ ぶたにく かつおぶし		にんじん	ごぼう れんこん こん にやく	さとう	あぶら		しょうゆ さけ みりん
	さつまじる	ぶたにく 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 こんにやく は くさい ねぎ	さつまいも			
4日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		405 1.5 601 2.0	
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい (ようしょう2、 しよく3)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶ ん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら		しよくえん
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	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		しょうゆ しよくえん す
はくさいとにくだんごのスープ	とりにく だいち	わかめ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ えのきた け たまねぎ	パンこ でんぶ ん さとう	ごま とんし あぶら	がらスープ しょうゆ こ しょう しよくえん		
5日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		373 1.2 580 1.9	
	牛乳		牛乳						
	ほっけさいきょうやき	ほっけ みそ				さとう			みりん さけ
	じゃがいものカレーに	ぶたにく だいち さ つまあげ かつおぶし		いんげん にんじん	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 オイスターソ ース みりん カレーこ
だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ かつおぶ し みそ	わかめ かたく ちいわし	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ					
6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	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ バックソース	ぶたにく だいち			たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶ ん さとう	あぶら	しよくえん ソース	
	ツナとまめのサラダ コーンクリームドレッシング	ひよこまめ まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり えだ まめ		あぶら	しよくえん コーンク リーム ドレッシング	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ		あぶら	コンソメ しよくえん こ しょう しょうゆ	
10日 (火)	一いなしょうりクエストこんだてー むぎごはん					こめ むぎ		360 1.0 595 1.6	
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうざ (よう1、しょう2、 しよく3)	ぶたにく とりにく だいち		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ さとう こ むぎこ でんぶ ん	とんし ごま あぶ ら		しよくえん しょうゆ
	フルーツポンチ				パイナップル もも み かん りんご いちご	みずあめ さとう			りよくちや
キムチスープ	ぶたにく とうふ あ さり みそ	こんぶ	にんじん いら こま つな	ほししいたけ だいこん はくさい たまねぎ りん ご にんにく しょうが ねぎ	さとう	あぶら ごま	さけ す とうがらし しよくえん ぎょしょう しょうゆ ちゅうかス ープ がらスープ		
11日 (水)	一めのあいごデーこんだてー むぎごはん	10/10は めのあいごデー				こめ むぎ		405 1.4 598 2.1	
	牛乳		牛乳						
	さけのしおこうじやき	さけ							しおこうじ
	ひじきのにもの	とりにく だいち あ ぶらあげ さつまあげ かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さんおんとう	あぶら		さけ みりん しょうゆ
	だいこんとほうれんそうのみそしる	とうふ かつおぶし みそ	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん なす ねぎ				
★ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう				
12日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		419 1.2 617 1.8	
	牛乳		牛乳						
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく だいち			たまねぎ だいこん りん ご	でんぶ ん さとう じゃがいも	とんし あぶ ら		ケチャップ しよくえん しょうゆ みりん さけ
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうも ろこし	さとう	ごま		しょうゆ す ごまドレ ッシング
わかめのすましじる	とりにく なまあげ かつおぶし	わかめ	にんじん こまつな	はくさい しめじ			しょうゆ しよくえん		
13日 (金)	アップルパン		だっしふんにゆ う		りんご	こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	ささみバジルフライ	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	しよくえん ワイン バジ ル	
	はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじ ん	カリフラワー			たまねぎドレッシング	
さつまいものシチュー	とりにく	牛乳 なまク リーム だっし ふんにゆう	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも バター こむぎこ	あぶら	コンソメ しよくえん こ しょう		
16日 (月)	一みのりのあきこんだてー むぎごはん					こめ むぎ		407 1.6 592 2.0	
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか	さんま かつおぶし			しょうが	さとう			しょうゆ さけ みりん
	ぶたにくとたまねぎのいためもの	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし		あぶら		しよくえん こしょう ちゅうかス ープ
きのこじる	とりにく なまあげ なると かつおぶし		にんじん こまつな	しめじ まいたけ えのき たけ しいたけ ごぼう ねぎ			しょうゆ さけ しよくえ ん		
17日 (火)	ちゅうかめん					こむぎこ		しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	きびなごカリカリフライ (よう1、 しょう1・2ねん1、しょう3～6 ねん2、しよく2)		きびなご		たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら ごま	しよくえん	
	フルーツポンチ				パイナップル もも み かん りんご レモン	こなあめ さとう		りよくちや	
みそラーメンスープ	ぶたにく みそ		にんじん いら	にんにく しょうが たま ねぎ キャベツ ねぎ も やし とうもろこし		あぶら ごま ごまあぶ ら	ちゅうかス ープ ラー メン スープ		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						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) しょうゆ しょうゆ しょうゆ (g)
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをとえる		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 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			431 1.2 632 1.8
	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	
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし むろあじ ぶし	かたくちいわし	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 しょうゆ	
19日 (木)	—こきめちゅうリクエストこんだて— むぎごはん					こめ むぎ			362 1.1 649 2.1
	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	
	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 す	
20日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			408 1.3 604 1.9
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ(ようしょう1、 しょう2)	いか だいず けいら ん				パンこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ	
	グリーンサラダ			にんじん あかパプリ カ	きゅうり キャベツ とう もろこし			イタリアンドレッシング	
23日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			424 1.4 677 2.2
	牛乳		牛乳						
	とりにくとだいずのあまみそあえ	とりにく だいず み そ			しょうが	でんぶん さんおん とう	あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん	
	キャベツとじゃこのサラダ ちゅうかドレッシング		わかめ しらす ぼし	こまつな	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 ちゅうかド レッシング	
24日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			しょうが くせい わなしゼ リー 659 1.8 チョコク レーブ 698 1.8
	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 しょうゆ しょう ゆ こしょう	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじ ん	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ	
	とうにゅうスープ	あぶらあげ みそ かつ おぶし とうにゅう	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				
	セレクトデザート(しょう) ★わなしゼリー(よう)				なし	さとう			
★チョコクレーブ	とうにゅう だいず				さとう こめこ み ずあめ でんぶん	あぶら	ココア しょうゆ		
25日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			395 1.4 586 1.9
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい(ようしょう2、しょう 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		しょうゆ	
	ぶたにくとしらたきのピリからいた め	ぶたにく		こまつな	ねぎ しょうが にんにく しらたき たまねぎ	さとう	あぶら	トウバンジャン しょうゆ みりん	
26日 (木)	コッペパン チョコレートクリーム		だっしふんにゆ う			こむぎこ さとう みずあめ	マーガリン	しょうゆ ココア カカ オマス	507 1.8 686 2.7
	牛乳		牛乳						
	さけのマヨネーズやき	さけ			たまねぎ			しょうゆ たまごふし ょうマヨネーズ	
	わかめのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
27日 (金)	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ さとう		しょうゆ	445 2.2 562 2.8
	牛乳		牛乳						
	あつやきたまご	けいらん				さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ しょうゆ	
	ごまずあえ		しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	みずあめ さとう	あぶら ごま	しょうゆ しょうゆ す	
30日 (月)	—ハロウィンこんだて— むぎごはん					こめ むぎ			460 1.6 640 1.9
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのコロケック バックソース	だいず		かぼちゃ		さとう パンこ こ むぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ しょうゆ ソース	
	キャベツとツナのサラダ かんきつドレッシング	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり		あぶら	しょうゆ かんきつド レッシング	
	きのこのかきたまじる	とうふ けいらん かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん	しめじ まいたけ えのき たけ しょうが			しょうゆ さけ しょうゆ	
★パンキンババロア	とうにゅうクリーム		かぼちゃ		さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ		
31日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			379 1.1 609 1.7
	牛乳		牛乳						
	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 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	
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし とうも ろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	
もやしととうふのごまスープ	ぶたにく とうふ		にんじん なら かぼ ちゃ	しょうが にんにく だい こん もやし たまねぎ ほししいたけ		あぶら ごま ごまあぶら	がらスープ ちゅうかス ープ トウバンジャン しょ うゆ		

※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場合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 キャベツ なす ねぎ にんにく 大根 生しいたけ ピーマン