

令和5年10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						えいようか エネルギー しょうとう りょう		
		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 こご 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) こくるい いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか	
2日 (月)	一かごしまけんのりょうりー むぎごはん	10/7~17は かごしまごくだてです。					こめ むぎ	644 (kcal) 2.1 (g)		
	牛乳	牛乳								
	かつおかつ パックソース	かつお					パンこ こむぎこ			
	ごもくきんびら	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				
3日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ	610 2.3		
	牛乳		牛乳							
	にくだんご(しょう1・2ねん 1、しょう3~6ねん2、しょく 2)	とりにく だいず ぶ たにく			たまねぎ しょうが		さとう でんぷん パンこ		とんし あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ す ケチャップ
	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 なら 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 でんぷん	あぶら ごま	がらスープ オイスター ソース しょうゆ しょうゆ す しょうゆ しょうゆ す と うがらし ぎょしょう		
4日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ	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 だいず 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						
5日 (木)	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	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ パックソース	ぶたにく だいず			たまねぎ		パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ 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	しょうゆ 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 しょうゆ こん しょうゆ		
6日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ	601 2.0		
	牛乳		牛乳							
	えびしゅうまい(しょう2、しょ く3)	えび たら			たまねぎ		パンこ でんぷん さとう みずあめ こむぎこ		あぶら	しょうゆ
	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 しょうゆ す
はくさいとにくだんごのスープ	とりにく だいず	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 でんぷん さとう	ごま とんし あぶら	がらスープ しょうゆ こ しょうゆ しょうゆ		
10日 (火)	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	584 2.0		
	牛乳	牛乳								
	さけのしおこうじやき	さけ								しおこうじ
	ひじきののもの	とりにく だいず 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				
11日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ	632 1.8		
	牛乳		牛乳							
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン		でんぷん 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
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 ごぼう しめ じ だいこん		さといも	あぶら	しょうゆ しょうゆ		
12日 (木)	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	しょうゆ	
	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	しょうゆ 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 ふんにゅう	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 しょうゆ こん しょうゆ		
13日 (金)	一みのりのあきこんだてー むぎごはん						こめ むぎ	592 2.0		
	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 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	しょうゆ こんしょう 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 しいたけ えのき たけ しいたけ ごぼう ねぎ				しょうゆ さけ しょうゆ		
16日 (月)	ちゅうかめん						こむぎこ		しょうゆ	
	牛乳		牛乳							
	きびなごカリフライ(しょう 1・2ねん1、しょう3~6ねん 2、しょく2)		きびなご		たまねぎ		パンこ こむぎこ	あぶら ごま	しょうゆ	
	フルーツポンチ				パインアップル 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 なら	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		
17日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ	617 1.8		
	牛乳		牛乳							
	わふうハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ だいこん りん ご		でんぷん さとう 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 しょうゆ		

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料							えいようか エネルギー しょうとう しょうとう りょう
		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 こご 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) こくるい いも りい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
18日 (水)	一こきぬちゅうりクエストこんだてー むぎごはん 牛乳 さばのみそに のりずあえ とんじる	さば みそ	牛乳	ほうれんそう	もやし	さとう でんぷん	あぶら	しょくえん しょうゆ す	647 2.1
19日 (木)	むぎごはん 牛乳 いかリングフライ(しょう1、 しょく2) グリーンサラダ チキンカレー	いか だいず けいら ん	牛乳	にんじん あかパプリ カ	きゅうり キャベツ とう もろこし	パンこ こむぎこ	あぶら	しょくえん イタリアンドレッシング カレーウ しょくえん こしょう ローレル ソー ス	604 1.9
20日 (金)	むぎごはん 牛乳 しゅうまい(しょう2、しょく 3) ぶたにくとしらたきのピリからい ため ちゅうかスープ	ぶたにく	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが ねぎ しょうが にんにく しらたき たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら	しょくえん トウバンジャン しょうゆ みりん しょくえん こしょう しょうゆ がらスープ	586 1.9
23日 (月)	むぎごはん 牛乳 とりにくのねぎしおやき ごまあえ とうにゅうスープ セレクトデザート ★わなしゼリー ★チョコクレープ	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじ ん	はくさい	さとう	ごま ごまあぶ ら	さけ しょくえん しょう ゆ こしょう しょうゆ しょうゆ ココア しょうゆ	わなし ゼリー 659 1.8 チョコ クレー プ 698 1.8
24日 (火)	むぎごはん 牛乳 とりにくとだいずのあまみそあえ キャベツとじゃこのサラダ ちゅうかドレッシング なめこのみそしる	とりにく だいず み そ	牛乳	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 さけ みりん しょくえん ちゅうかド レッシング	677 2.2
25日 (水)	一いなしょうりクエストこんだてー むぎごはん 牛乳 あげぎょうざ(しょう2、しょく 3) フルーツポンチ キムチスープ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	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 でんぷん	とんし ごまあ ぶら あぶら	しょくえん しょうゆ りよくちや さけ す とうがらし しょくえん ぎょしょう しょうゆ ちゅうかスー プ がらスープ	595 1.6
26日 (木)	わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまざあえ だいこんのみそしる	けいらん	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう でんぷん みずあめ さとう	あぶら	す しょうゆ しょくえん しょくえん しょうゆ す	562 2.8
27日 (金)	コッパン チョコレートクリー ム 牛乳 さけのマヨネーズやき わかめのサラダ かぼちゃのポタージュ	さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう みずあめ	マーガリン	しょくえん ココア カカ オマス しょくえん たまごふしよ うマヨネーズ イタリアンドレッシング しょくえん こしょう コ ンソメ	685 2.7
30日 (月)	むぎごはん 牛乳 ぶたそぼろ はるさめサラダ もやしととうふのごまスープ	ぶたにく だいず み そ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たけ のこ きゅうり もやし とうも ろこし	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 す しょうゆ	614 1.7
31日 (火)	一ハロウィンこんだてー むぎごはん 牛乳 かぼちゃのコロッケ バックソー ス キャベツとツナのサラダ かんきつドレッシング きのこのかきたまじる ★パンブキンババロア	だいず	牛乳	かぼちゃ	キャベツ きゅうり	さとう パンこ こ むぎこ でんぷん	あぶら	しょくえん しょうゆ ソース しょくえん かんきつド レッシング しょうゆ さけ しょくえ ん しょくえん	640 1.9

※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 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