


令和5年11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						ちょりみりょうほか	さいりょう えんじ じどう エネルギー (kcal) しよくえん しよくちやう りょうちやう (g)
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちやうしをととえる		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) ぎゆうにゆう 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 いるい さとう	(6群) しゆじつ ゆし		
1日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			415 1.3 637 2.1
	牛乳		牛乳						
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	
	はるさめサラダ	ハム		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 ごまあぶら	しょうゆ す	
2日 (木)	なめこじる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	わかめ かたくち いわし		なめこ だいこん ねぎ				
	こめパン		だっしふんにゆう			こめこ さとう	マーガリン	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	だいたい ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう		トマトピューレ ケチャップ しよくえん こしょう ソース パジルこ ナツメグ チリパウ ダー コンソメ	
6日 (月)	ごぼうサラダ			みずな	ごぼう きゅうり とうもろ こし	さとう	ごま	す しょうゆ ごまドレッシング	
	やさいとたまごのスープ	とりにく けいらん		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ マッ シュルーム	でんぶん	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ しよくえん こしょう ローレル こ	
	ちゅうかめん					こむぎこ		しよくえん	
	牛乳		牛乳						
7日 (火)	にくまん (しょうがつこう)	ぶたにく だいたい			たまねぎ たけのこ しょう が にんにく しいたけ	こむぎこ さとう でんぶん パンこ	とんし ごまあぶ ら ぎゅうし	しょうゆ しよくえん オイス ターソース さけ	
	しゅうまい (ようちえん) (よう1, しょく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		しよくえん	
	フルーツミックスゼリー				みかん パインアップル リ んご	さとう みずあめ		りよくちや	
	とんこつスープ	ぶたにく なんと		にんじん	しょうが キャベツ もや し たまねぎ きくらげ		あぶら	しょうゆ しよくえん こしょう とんこつスープ	
8日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だ いず みそ		にんじん なら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	しょうゆ トウバンジャン テン メンジャン がらスープ	
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく	わかめ かんてん		たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし		ごまあぶら ごま	しよくえん パンパンジードレ ッシング	
9日 (木)	はるさめスープ	とりにく かまぼこ		チンゲンサイ	しょうが はくさい きくら げ	はるさめ	あぶら ごまあぶ ら	さけ ちゅうかスープ がらス ープ しよくえん こしょう しょう ゆ	
	フォカッチャ		牛乳			こむぎこ さとう	マーガリン オ リーブオイル	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ (よう1, しょう・しょく2)	いか だいたい けいらん				パンこ こむぎこ	あぶら	しよくえん	
10日 (金)	はなやさいのサラダ コーンクリーミードレッシング	ひよこまめ まぐろ		ブロッコリー にんじ ん	カリフラワー とうもろこし		あぶら	しよくえん コーンクリーミード レッシング	
	ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たま ねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	あぶら とうにゆ バター	あかワイン デミグラスソース トマトピューレ ケチャップ コンソメ しよくえん こしょう ローレル	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
11日 (土)	わふうハンバーグきのこソース	とりにく ぶたにく だ いず			たまねぎ しょうが にんに く えのきたけ ほししいた け しめじ	でんぶん さとう じゃが いも さんおんとう	とんし あぶら	ケチャップ しよくえん しょう ゆ さけ みりん	
	もやしときくらげのサラダ わふうドレッシング	ハム			もやし きくらげ えだまめ きゅうり とうもろこし		ごま	わふうドレッシング	
	だいこんとわかめのみそしる	なまあげ みそ かつお ぶし	わかめ かたくち いわし	にんじん	だいこん たまねぎ				
	むぎごはん					こめ むぎ			
12日 (日)	牛乳		牛乳						
	ほっけのいそべフライ	ほっけ	あおのり			パンこ でんぶん こむぎ こ	あぶら	こしょう しよくえん	
	ひじきのごもくに	とりにく 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 ごま	さけ しょうゆ みりん	
	にらたまスープ	けいらん とりにく か まぼこ とうふ		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	あぶら	しよくえん コンソメ がらス ープ しょうゆ こしょう	
13日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			
	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 しよくえん しょうゆ こ しょう	
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	ほうれんそう 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 しよくえん	
14日 (火)	とんじる	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにやく だい こん ねぎ はくさい	さといも	あぶら		
	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						
	にくだんご (よう1, しょう・しょく2)	とりにく だいたい		にんじん	たまねぎ えだまめ くわ い ねぎ しょうが キャベツ りんご	さとう でんぶん	とんし ごま あ ぶら	しよくえん ケチャップ す しょうゆ トマトペースト ソー ス	
15日 (水)	ブロッコリーとツナのサラダ サウザンアイランドドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじ ん	とうもろこし		あぶら	しよくえん サウザンアイランド ドレッシング	
	こんさいシチュー	とりにく	牛乳 なまクリ ーム	にんじん	れんこん ねぎ しめじ	さつまいも こむぎこ	あぶら ばた	しよくえん コンソメ こしょう	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
16日 (木)	さけのしおやき	さけ						しよくえん	
	にくどうふ	ぶたにく とうふ かつ おぶし		みずな	はくさい しらたき えの きたけ ねぎ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
	だいこんとほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん しめじ しいた け ねぎ	さといも			
	むぎごはん					こめ むぎ			
17日 (金)	牛乳		牛乳						
	さけのしおやき	さけ						しよくえん	
	にくどうふ	ぶたにく とうふ かつ おぶし		みずな	はくさい しらたき えの きたけ ねぎ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
	だいこんとほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ かつ おぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん しめじ しいた け ねぎ	さといも			

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						ちようみりようほか	さいようが えんじ じどう エネルギー (kcal) しょくえんそ うとうりょう (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) ぎゅうにゆう こしが 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		
20日 (月)	<p>～まいつき20日は「いばらきおいしおDay」 11月19日から25日は「いばらきをたべようWeek」</p> <p>～ぜんこういっせい いばらきおいしお きゅうしょく・いばらきをたべよう こんだて～ むぎごはん 牛乳</p> <p>ぶたにくのしょうがレモンいため</p> <p>おかかマヨネーズあえ</p> <p>「まごわやさしい」みそしる</p> <p>健康な食生活を送るために取り入れるとよい食材の頭文字「まごわやさしい」 まめ ごま わかめ(海藻) やさい さかな しいたけ(きのこ) いも</p>								384 1.2 619 1.9
21日 (火)	<p>～いばらきをたべようこんだて～ むぎごはん 牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>のりずあえ</p> <p>つくばみらいしさんやさいのみそしる</p> <p>★つくばみらいしさんいちごのゼリー</p>								433 1.2 663 1.9
22日 (水)	<p>～いばらきをたべようこんだて～ むぎごはん 牛乳</p> <p>れんこんひきにくフライカレーふうみ いず</p> <p>こまつなとひじきのナムル</p> <p>じゃがいもとわかめのみそしる</p>								498 1.5 685 2.2
24日 (金)	<p>～いばらきをたべようこんだて～ むぎごはん 牛乳</p> <p>ますのみじやき</p> <p>ごまあえ</p> <p>とうにゅういりきつまる</p>								445 1.2 678 1.9
27日 (月)	<p>ソフトめん 牛乳</p> <p>やきいも</p> <p>れんこんサラダ ごまドレッシング</p> <p>にくみそスープ</p>								473 1.7 591 2.6
28日 (火)	<p>むぎごはん 牛乳</p> <p>やきぎょうざ (よう・しょう1, しょう2)</p> <p>あんぱんフルーツ</p> <p>スンドゥブチゲ</p>								393 1.3 601 1.9
29日 (水)	<p>～ふくおかしょうがっこう リクエストこんだて～ むぎごはん 牛乳</p> <p>さきみフライ バックソース</p> <p>りっちゃんサラダ</p> <p>アルファベットスープ</p>								417 1.3 700 1.8
30日 (木)	<p>むぎごはん 牛乳</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>わかめとツナのサラダ</p> <p>チキンカレー</p>								448 1.5 675 2.2



毎月20日は「いばらき美味しいDay」

茨城県は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因のひとつである食塩摂取量も、国が定める目標量を大幅に超えています。毎月20日の「いばらき美味しいDay」は、減塩でもさまざまな工夫でおいしくできるといことを知ってもらうとともに、減塩に取り組んでもらうために定められたものです。11月20日の給食は、茨城県内の小中学校が全校一斉にいばらき美味しいお給食を提供します。つくばみらい市(Aブロック)では、昨年度、茨城県で行われた「ヘルシーメニューコンクール」で最優秀賞に輝いた方の「美味しく減塩こくうランチ」を参考にした献立を提供します。ご家庭でも、おいしく減塩・適塩に取り組みましょう。

※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 キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ にんにく しいたけ 里芋 いちご みそ