


令和5年11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	まいようか 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 ござか 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 いも りい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
1日 (水)	美味しおこんだて むぎごはん	おい げんまん 美味しく減塩!						こめ むぎ	619 (kcal) 1.9 (g)
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶたにく			しょうが たまねぎ キャベツ レモン	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
	おかかマヨネーズあえ	かつおぶし		ブロッコリー	きゅうり	さといも		しょうゆ たまごふしょうマヨ ネーズ	
	「まごわやさしい」みそしる	あぶらあげ ちくわ み そ かつおぶし	わかめ かたくち いわし	にんじん ほうれんそ う かぼちゃ	だいこん ねぎ ごぼう ほし しいたけ	じゃがいも	ごま		
かんこう しょうがかつ ぬく と い 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									
2日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ	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	
	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				
6日 (月)	むぎごはん							こめ むぎ	607 2.1
	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	しょうゆ パンパンジードレ ッシング	
	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 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
7日 (火)	ちゅうかめん							こむぎこ	635 2.0
	牛乳		牛乳						
	にくまん	ぶたにく だいた ず			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 しょうゆ オイス ターソース さけ	
	フルーツミックスゼリー				みかん パインアップル りん 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 しょうゆ こしょう とんこつスープ	
8日 (水)	一かみかみこんだて 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 じゃ がいも でんぶん みずあ め こむぎ	ごま	しょうゆ しょうゆ みりん	619 2.0
	牛乳		牛乳						
	いわしかりかりフライ		いわし		しょうが	みずあめ さとう じゃが いも でんぶん げんまい こ こめこパンこ	あぶら	しょうゆ	
	きりぼしだいこんとかいそうのサラダ		わかめ きわか め こんぶ つの また すぎのり しらすばし	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	みずあめ さとう	あぶら ごま ご まあぶら	しょうゆ す しょうゆ	
	かみかみみそしる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	みずな にんじん	ごぼう えのきたけ こんにゃ く ねぎ		あぶら		
9日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ	585 1.8
	牛乳		牛乳						
	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 しょうゆ 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				
10日 (金)	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	しょうゆ	742 2.5
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ(2)	いか だいた ず けいらん				パンこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ	
	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	しょうゆ 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 とうにゅ うバター	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 しょうゆ こしょう ローレル	
14日 (火)	むぎごはん							こめ むぎ	678 1.9
	牛乳		牛乳						
	ますのみじやき	ます みそ		にんじん				たまごふしょうマヨネーズ こ しょう	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじ ん	はくさい もやし	さとう	ごま	しょうゆ	
	とうにゅういりさつまじる	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ	さつまいも	あぶら		
15日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ	685 2.2
	牛乳		牛乳						
	れんこんひきにくフライカレーふうみ	ぶたにく とりにく だ いず			れんこん たまねぎ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	しょうゆ カレーこ こしょう	
	こまつなとひじきのナムル	ハム	ひじき	こまつな	もやし		ごま ごまあぶら	しょうゆ	
	じゃがいも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		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			
16日 (木)	むぎごはん							こめ むぎ	652 1.6
	牛乳		牛乳						
	ほっけのいそべフライ	ほっけ	あおりのり			パンこ でんぶん こむぎ こ	あぶら	こしょう しょうゆ	
	ひじきのごもくに	とりにく かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにゃく 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	しょうゆ コンソメ がらス ープ しょうゆ こしょう	

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						ちょうみりょうほか	えいようか 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) ぎゅうにゅう こさか 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		
17日 (金)	アップルパン 牛乳 にくだんご(2) 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 こんさいシチュー		だっしふんにゅう 牛乳		りんご	こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	674 2.0
20日 (月)	〜まいつき20日は「いばらきおもしろDay」 〜まいつき20日は「いばらきをたべようWeek」 一ぜんこういっせい いばらきおもしろ 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 とりにくのねぎしおやき おつかあえ とんじる	はつか 11月19日から25日は「いばらきをたべようWeek」 デイ がっ にち にち ウィーク				こめ むぎ		しょくえん ケチャップ す しょうゆ トマトペースト ソー ス しょくえん サウザンアイランド ドレッシング しょくえん コンソメ こしょう	603 1.8
21日 (火)	〜いばらきをたべようこんだて〜 ソフトめん 牛乳 やきいも れんこんサラダ ごまドレッシング にくみそスープ		牛乳			こむぎこ さつまいも さとう あぶら さとう あぶら		しょくえん す しょくえん ごまドレッシン グ さけ ちゅうかスープ オイス ターソース トウバンジャン テ ンメンジャン がらスープ こ しょう しょうゆ	591 2.6
22日 (水)	〜いばらきをたべようこんだて〜 むぎごはん 牛乳 さけしおやき にくどうふ だいこんとほうれんそうのみそしる		牛乳			こめ むぎ さんおんとう さとう		しょくえん しょうゆ みりん さけ	589 1.8
24日 (金)	〜いばらきをたべようこんだて〜 こめパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ やさいとたまごのスープ		だっしふんにゅう 牛乳			こめこ さとう じゃがいも さとう さとう ごま さとう あぶら	マーガリン	しょくえん トマトピューレ ケチャップ しょくえん こしょう ソース パズルこ ナツメグ チリパウ ダー コンソメ す しょうゆ ごまドレッシング コンソメ がらスープ しょうゆ しょくえん こしょう ローレル こ	631 2.4
27日 (月)	むぎごはん 牛乳 チーズオムレツ わかめとツナのサラダ チキンカレー		牛乳 チーズ 牛乳			こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶ ん さとう じゃがいも さとう こむ ぎこ	あぶら あぶら ごま ご まあぶら あぶら	しょくえん しょくえん す しょうゆ カレーウ しょくえん こしょ う ローレル ソース	675 2.2
28日 (火)	〜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 さきみフライ バックソース りっちゃんのサラダ アルファベットスープ		牛乳			こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう さとう マカロニ	あぶら あぶら あぶら	さけ ソース しょうゆ しょくえん す コンソメ がらスープ しょうゆ しょくえん こしょう ローレル こ	700 1.8
29日 (水)	むぎごはん 牛乳 やきぎょうざ (しょう1, しょう2) あんりんフルーツ スンドゥブチゲ		牛乳			こめ むぎ こむぎこ でんぶん もち こめこ さとう みずあめ さとう	とんし あぶら ごまあぶら	しょくえん さけ オイスター ソース しょうゆ あんりんパウダー さけ しょくえん しょうゆ と うがらし がらスープ コチュ ジャン	601 1.9
30日 (木)	むぎごはん 牛乳 とりにくのレモンに のりずあえ つくばみらいしさんやさいのみそしる ★つくばみらいしさんいちごゼリー		牛乳			こめ むぎ でんぶん さとう あぶら あぶら さとう	あぶら	しょくえん さけ しょうゆ み りん しょくえん しょうゆ す さとう でんぶん	663 1.9



毎月20日は「いばらきおもしろ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「いばらきおもしろ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おもしろ給食を提供します。つくばみらい市（Bブロック）では、ねぎ・しょうが・ごまなどの香りをいかした料理や、汁物を具だくさんにしてみその量を減らすなど、減塩でもおいしく食べる工夫をしたこんだてを提供します。また、11月1日の給食は、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まランチ」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・適塩に取り組ましましょう。

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。
※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。

★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)

—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