


令和5年12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) ぎゆうにゆう ごさか 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 もるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし					
1日 (金)	—ふじみがおかしょうがっこうリクエスト —こんだて— むぎごはん							こめ むぎ		453 1.1 713 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	
	ごぼうサラダ	ひよこまめ			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	
たまごスープ	とりにく けいらん			ちんげんさい にんじ ん	しょうが きくらげ はくさい い もやし えのきたけ ね ぎ			でんぶん		ちゅうかスープ がらスープ しょくえん こしょう しょう ゆ		
4日 (月)	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	あおのり のり	かぼちゃ				こめ むぎ さとう で んぶん みずあめ じゃ が いも こむぎ	ごま	しょくえん しょうゆ みり ん	490 1.5 602 2.1	
	牛乳		牛乳									
	あじフリッター (よう1、しょう1・2 ねん1、3～6ねん2、しょく2)	あじ	おきあみ あおさ						こむぎこ でんぶん さ とう こめこ	あぶら		しょうゆ しょくえん
	かにかまいりさんしょくおひたし	かつおぶし かにかまぼ こ	しらすほし	ほうれんそう にんじ ん	もやし				こむぎ さとう みずあ め	あぶら		しょくえん しょうゆ
おでん	ちくわ さつまあげ す けそうたら たちうお いか だいず かつおぶ し	こんぶ			だいこん こんにやく			さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ みりん しょくえん		
5日 (火)	郷土の偉人「間宮林蔵」を紹介します。間宮林蔵は、18世紀後半にこの地に生まれ育ち、江戸に出て、北方で活躍した大探検家、測量家です。間宮海峡は林蔵が発見しました。林蔵な べは、林蔵が好きだった鮭と地元の野菜を使ったみそ味のなべ風汁ものです。味付けのりには、「間宮林蔵」が印刷されています。みなさんは、 市内にある間宮林蔵 記念館に行ったこと がありますか？間宮林蔵のことがくわしく学べます。ぜひご家族でお出かけください。											
	むぎごはん まみやりんぞうのり	かつおぶし	のり こんぶ い りこ		しいたけ			こめ むぎ さとう		しょくえん みりん とうが らし	462 1.6 663 2.0	
	牛乳		牛乳									
	やさしいコロケック バックソース			にんじん	たまねぎ とうもろこし グ リンピース	じゃがいも パンこ み ずあめ さとう			あぶら	しょくえん ソース		
きりぼしだいこんとハムのごましょうゆ あえ	ハム	しらすほし	にんじん こまつな にんにく	もやし きりぼしだいこん にんにく	さとう みずあめ			ごま ごまあぶら あぶら	す しょうゆ しょくえん			
りんぞうなべ	さけ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	だいこん はくさい こん にやく ごぼう ほししいた け				さといも		さけ		
6日 (水)	むぎごはん							こめ むぎ			418 1.0 661 1.4	
	牛乳		牛乳									
	いかリングフライ (よう1、しょう2、 しょく2)	いか だいず けいらん							こむぎこ パンこ	あぶら		しょくえん
	ポークシチュウ	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 らバター			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 しょくえん こ しょう
★みかんのジュレ				みかん				さとう				
7日 (木)	わかめごはん		わかめ					こめ むぎ さとう		しょくえん	443 1.9 571 2.6	
	牛乳		牛乳									
	たらのたつたあげ	たら			しょうが			でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん		
	のりずあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう にんじ ん	もやし				あぶら	しょくえん しょうゆ す		
なめこじる	とうふ みそ かつおぶ し	かたくちいわし	にんじん こまつな	なめこ だいこん ねぎ こん にやく				さといも				
8日 (金)	コッペパン		だっしふんにゆう					こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	447 1.7 581 2.5	
	牛乳		牛乳									
	にくだんごトマトソース (よう1、しょ う1・2ねん1、3～6ねん2、しょく 2)	とりにく だいず			たまねぎ			パンこ さとう でんぶ ん	あぶら とんし	ケチャップ しょくえん ト マトピューレ す しょうゆ ソース		
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	まぐろ	しらすほし わか め くきわかめ こんぶ つのまた すぎのり	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 ごま	しょくえん あおじそドレ ッシング		
はくさいとさつまいものクリームスープ	ベーコン いんげんまめ	ぎゆうにゆう だっしふんにゆう なまクリーム ミ ルクカルシウム		はくさい たまねぎ				こむぎこ さつまいも	あぶら バター	しょくえん こしょう コン ソメ		
11日 (月)	ソフトめん							こむぎこ		しょくえん	470 1.4 624 2.2	
	牛乳		牛乳									
	だいがくいも							さつまいも さんおん とう	あぶら ごま	しょうゆ みりん		
	みずなとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん みずな	きゅうり キャベツ	さとう			あぶら ごまあぶ ら	しょくえん しょうゆ す		
にくみそうどんじる	とりにく だいず みそ		にんじん なら こま つな	もやし ねぎ しょうが に んにく とうもろこし				ごまあぶら	オイスターソース トウバン ジャン こしょう テンメン ジャン がらスープ			
12日 (火)	むぎごはん	12月12日から15日はつくばみらい市や茨城県産の食 材をたくさん使った献立です						こめ むぎ			402 1.3 581 2.1	
	牛乳		牛乳									
	ピビンバ (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		
	ピビンバ (ナムル)			ほうれんそう にんじ ん	もやし キャベツ ねぎ に んにく			さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ		
わかめスープ	とりにく とうふ あさ り なると	わかめ	こまつな	はくさい しいたけ たまね ぎ				あぶら	さけ がらスープ ちゅうか スープ しょうゆ しょくえ ん こしょう			

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) しょうえんそ 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 こざか 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		ちょうみりょうほか
13日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		435 1.0 633 1.3	
	牛乳		牛乳						
	いなだのこうみやき	いなだ			しょうが		しょうゆ		
	ヤーコンいりきんぴらごぼう	ぶたにく さつまあげ かつおぶし		にんじん	ごぼう こんにゃく	ヤーコン さんおんとう	あぶら		しょうゆ さけ みりん
14日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		459 1.3 651 1.9	
	牛乳		牛乳						
	つくばとりとさつまいものあげに	とりにく みそ			しょうが えだまめ	でんぶん さつまいも さとう	あぶら		さけ ケチャップ みりん
	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
15日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		425 1.7 662 2.3	
	牛乳		牛乳						
	いばらきけんさんたまごやき	けいらん かつおぶし				さとう でんぶん			す しょうえん しょうゆ
	れんこんサラダマヨネーズあえ	ハム ひよこまめ		にんじん	れんこん キャベツ きゅう り	さとう	ごま		す しょうえん たまごふし ようマヨネーズ
18日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		419 1.2 649 1.9	
	牛乳		牛乳						
	いわしのかりかりフライ		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		しょうえん
	キャベツとパプリカのサラダ たまねぎドレッシング			にんじん あかパブリ カ	きゅうり キャベツ とうも ろこし きパプリカ				たまねぎドレッシング
19日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		402 1.3 627 1.9	
	牛乳		牛乳						
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく だ いず			たまねぎ だいこん りんご	パンこ でんぶん さと う	とんし		しょうゆ みりん さけ しょうえん こしょう
	しそひじきあえ		ひじき かんてん	ほうれんそう にんじ ん しそのみ	はくさい	さとう みずあめ	あぶら		しょうゆ しょうえん
20日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		426 1.3 592 2.1	
	牛乳		牛乳						
	しょうろんぼう (よう1、よう2、 しよう3)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ たけの こ しいたけ しょうが	はるさめ でんぶん さ とう こむぎこ	とんし あぶら		しょうゆ しょうえん
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり きくらげ キャベ ツ	はるさめ さとう	ごまあぶら		しょうゆ す
21日 (木)	クリスマスこんだてー ロールパン			だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	
	牛乳		牛乳						
	クリスピーチキン	とりにく			とうもろこし	こむぎこ さとう みず あめ パンこ	あぶら	しょうえん しょうゆ こ しょう カレーこ さけ	
	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー あかパ プリカ	とうもろこし		あぶら	しょうえん イタリアンド レッシング	
	やさいスープ	ベーコン いんげんまめ ひよこまめ		にんじん	キャベツ たまねぎ えだま め	じゃがいも	あぶら	コンソメ しょうえん こ しょう しょうゆ	
	★クリスマスカップデザート (よう)	とうにゅうクリーム			いちご	みずあめ さとう でん ぶん	あぶら		
22日 (金)	クリスマスデザート (しょう)	とうにゅう だいず			こんにゃくこ	さとう こめこ みずあ め でんぶん	あぶら	ココア	
	—とうじこんだてー むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	さけのゆうあんやき	さけ			ゆず			しょうゆ みりん さけ	
	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	はくさい とうもろこし	さとう		しょうゆ す しょうえん	
	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	だいこん ごぼう こんにゃ く ねぎ	さといも	あぶら	しょうゆ しょうえん	
★かぼちゃプリン	けいらん	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ		さとう	あぶら			

※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 ねぎ 里芋 キャベツ 水菜 小松菜 ほうれんそう にんにく にんじん 白菜 しいたけ

