



令和6年4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	えいとうか 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		
10日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			567 2.3
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (しょう2ねん1、しょう3 ねん~しよく2)	とりにく ぶたにく だ いず			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さと う	とんし あぶら	しよくえん しょうゆ す ケチャップ	
	はるさめサラダ			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	ごまあぶら	しょうゆ す	
たまごいりスーラータン	けいらん ぶたにく と うふ		こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ ほししい たけ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ラーゆ	しよくえん しょうゆ とう がらし ちゅうかスープ が らスープ す こしょう		
11日 (木)	ココアあげパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう みず あめ	マーガリン あぶ ら	しよくえん ココアパウダー	603 2.1
	牛乳		牛乳						
	シーザーサラダ シーザーサラダドレッシング			にんじん いんげん	キャベツ きゅうり えだま め とうもろこし			シーザーサラダドレッシング	
	レタスとトマトのスープ	ベーコン		トマト にんじん	レタス たまねぎ マッシュ ルーム		あぶら	コンソメ しよくえん こ しょう	
★オレンジキャロットゼリー			にんじん	オレンジ りんご	さとう				
12日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			442 1.2 595 1.9
	牛乳		牛乳						
	ぶたそぼろ	ぶたにく だいず とり レバー 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	しよくえん こしょう ロー レル さけ しょうゆ テン メンジャン トウバンジャン みりん	
	ナムル			ほうれんそう にんじ ん	もやし キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す こしょう	
わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ほしし いたけ ねぎ		あぶら ごま ご まあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しよくえん こしょう		
15日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			484 1.7 590 2.2
	牛乳		牛乳						
	ポークしゅうまい (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		しよくえん	
	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	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ			しよくえん パンパンジード レッシング	
はるキャベツのちゅうかスープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ ほししいたけ た まねぎ しめじ ねぎ		あぶら ごまあぶ ら	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう		
16日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			560 1.2 685 1.6
	牛乳		牛乳						
	さばのしおこうじカレーやき	さば						こめこうじ みりん カレー こ しよくえん	
	ごぼうサラダ			にんじん	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	
かみかみみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう しめじ		あぶら			
17日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			446 1.3 596 1.9
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ (よう・しょう1ねん1、しょ う2ねん~しよく2)	とりにく ぶたにく だ いず		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん も ちごめこ さとう	とんし あぶら ごまあぶら	しよくえん さけ オイス ターソース しょうゆ	
	にくやさしいため	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	キャベツ もやし たけのこ	はるさめ	あぶら	がらスープ しよくえん こ しょう しょうゆ	
えのきのちゅうかスープ	とうふ とりにく なる と		にんじん こまつな	えのきたけ もやし		あぶら ごまあぶ ら	こしょう ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ さけ		
18日 (木)	ミルクパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	503 1.9 634 2.7
	牛乳		牛乳						
	とりにくのバジルやき	とりにく			にんにく たまねぎ			ワイン しよくえん こしょ う バジル	
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		あかパプリカ	キャベツ とうもろこし		あぶら	しよくえん アンチョビド レッシング しょうゆ す	
アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	あぶら	コンソメ しよくえん こ しょう		
19日 (金)	せきはん ごましお	あずき				もちごめ こめ でんぶ ん	ごま	しよくえん	487 1.8 660 2.4
	牛乳		牛乳						
	おいおいハンバーグたまねぎソース	とりにく とうふ おか ら だいず		にんじん	たまねぎ にんにく しょう が	さとう でんぶん	あぶら	しよくえん しょうゆ す みりん さけ	
	かいそうサラダ わふうごまドレッシング	まぐろ	わかめ こんぶ くきわかめ 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		あぶら	しよくえん わふうごまド レッシング	
	すましじる	なると とうふ かつお ぶし	わかめ	にんじん ほうれんそ う	ねぎ ほししいたけ たけの こ			しょうゆ しよくえん さけ	
	★おいおいゼリー (ようのみ)	とうにゅうクリーム			いちご	さとう みずあめ	あぶら		
★おいおいクレープ(しょうのみ)	とうにゅう だいず			いちご	さとう みずあめ でん ぶん こめこ	あぶら	しょうゆ		
22日 (月)	フレンチトースト	けいらん	だっしふんにゅう 牛乳			こむぎこ さとう	マーガリン パ ター	しよくえん	496 1.5
	牛乳		牛乳						
	フルーツポンチ				もも みかん バインアップ ル レモン りんご	こなあめ さとう みず あめ		りよくちゃ	
ぐだくさんミネストローネ	ひよこまめ ベーコン		にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ マッ シュルーム	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しよくえん こ しょう コンソメ		
23日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			504 1.2 676 1.9
	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	
	グリーンサラダ 塩ドレッシング			いんげん	きゅうり キャベツ えだま め とうもろこし			しおドレッシング	
わかたけじる	とうふ とりにく かつ おぶし	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ		あぶら	しょうゆ さけ しよくえん		

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 じょう エネルギー (kcal) しよくえんそ 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 もるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし	
24日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		486 1.6 607 2.2
	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	
	ひじきに	とりにく さつまあげ だいず かつおぶし	ひじき	にんじん いんげん	こんにやく	さんおんとう	あぶら しょうゆ みりん	
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	だいこん しいたけ ねぎ こんにやく		あぶら		
25日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		508 1.4 708 2.2
	牛乳		牛乳					
	いかリングフライ (よう1、しょう・ しよく2)	いか だいず けいらん				パンこ こむぎこ	あぶら しょうゆ	
	はなやさいサラダ コールスロードレッシング	とりにく	かんてん	ブロッコリー あかバ ブリカ	カリフラワー たまねぎ キャベツ		しょうゆ コールスロード レッシング	
チキンカレー	とりにく とりレバー だいず		にんじん トマト	しょうが にんにく たまね ぎ えだまめ パパイア りんご レーズン	じゃがいも さとう こ むぎこ	あぶら しょうゆ こしょう ロー レル カレールウ ソース		
26日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		461 1.3 570 1.8
	牛乳		牛乳					
	さわらのねぎしおこうじやき	さわら			ねぎ		こめこうじ みりん しょう ゆ	
	ぶたにくとしらたきのいために	ぶたにく			ねぎ にんにく しょうが しらたき はくさい ごぼう	さとう	あぶら ごまあぶ ら トウバンジャン みりん しょうゆ がらスープ	
なまあげとキャベツのみそしる	なまあげ みそ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ				
30日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		460 1.5 591 1.9
	牛乳		牛乳					
	コロッケ パックソース	だいず		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 でんぶ ん こむぎこ	あぶら しょうゆ ソース	
	のりずあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう にんじ ん しそ	もやし うめ		あぶら しょうゆ しょうゆ す	
さんさいいりみそけんちんじる	とうふ とりにく みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん ねぎ こんにやく ごぼう ふき みず わらび		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。

★印は学校教数となります。(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 ねぎ 大根 トマト レタス 白菜

