


令和6年4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 しょくえん そうとう 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			
		(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 いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
10日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		603 (Kcal) 2.1 (g)	
	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		しょくえん 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 しょくえん こしょう	
11日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		595 1.9	
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (しょう2ねん1、しょう3 ねん~しょく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		しょくえん 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	しょくえん 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		
12日 (金)	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	しょくえん ココアパウダー	567 2.3
	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 しょくえん 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			
15日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		591 1.9	
	牛乳		牛乳						
	コロケック 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		しょくえん 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		しょくえん 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			
16日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		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~しょく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		しょくえん 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 しょくえん 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		
17日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		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 しょくえん
	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			
18日 (木)	せきはん ごましお	あずき				もちごめ こめ でんぶ ん	ごま	しょくえん	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	しょくえん 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 さくらそ う こんぶ くき わかめ かんてん 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	しょくえん 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 しょくえん さけ	
★おいおいクレープ	とうにゅう だいず			いちご	さとう みずあめ こめ こ でんぶん	あぶら	しょうゆ		
19日 (金)	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	しょくえん	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 しょくえん 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 きゅ うり		あぶら	しょくえん 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 しょくえん こ しょう		
23日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		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 ごぼう ねぎ こんにやく		あぶら			

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						えいようか エネルギー しょくえん そうとう 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			
		(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 もるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
24日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		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
25日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		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 しょく えん
	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 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
26日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ		708 2.2	
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ (よう1、しょう・ しょく2)	いか だいたず けいらん				パンこ こむぎこ	あぶら		しょくえん
	はなやさいサラダ コールスロッドレッシング	とりにく	かんてん	ブロッコリー あかパ プリカ	カリフラワー たまねぎ キャ ベツ				しょくえん コールスロッド レッシング
30日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		590 2.2	
	牛乳		牛乳						
	ポークしゅうまい (よう・しょう2、 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			しょくえん
	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				しょくえん 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		

※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 大根 トマト レタス 白菜

