

令和6年5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	たいようか えんじ じゅう 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 いも りい さとう	(6群) しゅじつ ゆし			
1日 (水)	—こどものひこんだて— むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		480 1.2 718 1.8	
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく だい いず			だいこん りんご たまねぎ	さとう パンこ でんぶ ん	とんし	しょうゆ みりん さけ しょくえん こしょう		
	ツナわかめサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら ごまあぶ ら	しょくえん す しょうゆ		
	はくさいのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ					
	★かしわもち	あずき	かんてん			さとう こめこ でんぶ ん	あぶら	しょくえん		
	★ピーチゼリー (ようのみ)				もも	さとう こなあめ				
2日 (木)	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		479 1.1 624 1.5	
	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぶ ん	あぶら	しょうゆ さけ		
	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 こんにやく	さんおんとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
	じゃがいものみそしる	とりにく なまあげ み そ かつおぶし	かたくちいわし わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも				
7日 (火)	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		456 1.0 584 1.6	
	とりにくのごまみそかけ	とりにく みそ			しょうが にんにく	さとう でんぶ ん	ごま	さけ しょうゆ		
	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 す しょうゆ		
	かきたまじる	とりにく かつおぶし けいらん	かたくちいわし	にんじん こまつな	もやし たまねぎ はくさい	でんぶ ん		しょうゆ しょくえん		
8日 (水)	—こうちけんのりょうり— むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		472 1.5 601 2.0	
	かつおカツ バックソース	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎ こ でんぶ ん	あぶら	しょうゆ しょくえん ソー ス		
	たけのこのときに	あぶらあげ ちくわ か つおぶし		にんじん いんげん	たけのこ ほししいたけ	さとう		しょうゆ みりん さけ		
	とんじる	ぶたにく とうふ かつ おぶし みそ	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	じゃがいも	あぶら			
9日 (木)	コッペパン 牛乳		牛乳				こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	456 1.5 633 2.4
	にくだんご (よう1、しょう1～3ねん 1、しょう4ねん～2)	とりにく だいず		トマト	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 す しょうゆ ソース		
	キャベツとハムのサラダ	ハム	しらすぼし	にんじん	きゅうり キャベツ	みずあめ さとう	ごまあぶら あぶ ら	しょくえん しょうゆ す みりん		
	はくさいととりにくのクリームに	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう な まクリーム だっ しふんにゅう		はくさい とうもろこし た まねぎ マッシュルーム	こむぎこ	あぶら バター	しょくえん こしょう コン ソメ		
10日 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		431 1.4 567 2.1	
	ほっけのしおやき	ほっけ						しょくえん		
	とりにくとじゃがいものにも	とりにく かつおぶし		にんじん	たまねぎ こんにやく えだ まめ	じゃがいも さんおん とう	あぶら	さけ みりん しょうゆ		
	キャベツのみそしる	とりにく なまあげ か つおぶし みそ	かたくちいわし		キャベツ たまねぎ だい こん ねぎ しめじ					
13日 (月)	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		502 1.2 663 1.9	
	いわしカリカリフライ		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	しょくえん		
	コーンサラダ たまねぎドレッシング			にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ			たまねぎドレッシング		
	チキンカレー	とりにく とりレパ ー だいず		にんじん トマト	にんにく しょうが たま ねぎ りんご パパイア レ ズン	じゃがいも さとう こ むぎこ	あぶら	カレーウ しょくえん ローレル こしょう ソース		
14日 (火)	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		420 1.5 577 2.5	
	やきぎょうざ (よう1、しょう1～3ね ん1、しょう4～6ねん2、しょく3)	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		
	くらげのあえもの	くらげ			もやし きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ しょくえん オイスターソース		
	はるさめスープ	とりにく なんと		にんじん	たまねぎ だいこん きくら げ ねぎ	はるさめ		しょくえん しょうゆ ぐら スープ		
15日 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳				こめ むぎ		477 1.3 654 2.0	
	とりにくとだいずのあまみそあえ	とりにく だいず みそ			しょうが	でんぶ ん さんおん とう	あぶら ごま	さけ みりん		
	きりぼしだいこんとハムのごましょうゆ あえ	ハム	しらすぼし	にんじん ほうれんそ う	もやし きりぼしだい こん にんにく	さとう みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら	す しょうゆ しょくえん		
	はくさいのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	わかめ かたくち いわし	にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ					
16日 (木)	こめパン 牛乳		牛乳				こめこ さとう	マーガリン	しょくえん	593 1.5 630 1.8
	かぼちゃのチーズツナマヨやき	まぐろ ウインナー	チーズ	かぼちゃ あかパプリ カ			あぶら	しょくえん たまごふし ょう マヨネーズ こしょう		
	フルーツミックス				レモン バインアップル も も いちご	さとう こなあめ				
アルファベットスープ	とりにく ペーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ マッ シュルーム	マカロニ			コンソメ しょくえん こ しょう		
17日 (金)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				こめ むぎ さとう		464 2.0 588 2.6	
	こもちししゃもフリッター (よう、しょ う1、しょく2)		こもちししゃも おきあみ あおき				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
	はくさいとあぶらあげのびたし	あぶらあげ かつおぶし		にんじん	はくさい もやし ほししい たけ			さけ みりん しょうゆ		
	だいこんとなまあげのみそしる	とりにく なまあげ み そ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ しめじ					

日 (曜日)	こんだてめい	おもなさいりょう						ちようみりようほか	えいようか えんじ じゆう エネルギー (kcal) しょくえんそ うじゆうりょう (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) ぎゆうに ゆうこざ 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 いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし			
20日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		502 1.1 676 1.7	
	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		す しょうゆ ごまドレッシング
わかたけ じる	とりにく かつおぶし とうふ	わかめ		さやえんどう	たけのこ たまねぎ しめじ				しょうゆ さけ しょくえん	
21日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		484 1.2 637 1.8	
	牛乳		牛乳							
	しろごま つくね(よう 1、しょう 1~3ねん 1、しょう 4ねん~2)	とりにく とりレバ だいず			たまねぎ		パンこ さとう でんぶん	ごま あぶら んし		しょくえん みりん こしょう しょうゆ す
	ブロッコ リーとひよ こまめのド レッシング あえ	まぐろ ひよこまめ			ブロッコ リー あか パプリカ			あぶら		しょくえん イタリア ンドレシ ング
ポークハ ヤシ	ぶたにく だいず			にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだま め しめじ		じゃがいも	あぶら	ワイン ハヤシル ウ デミ グ ラスソー ス ケチャ ップ しょくえ ん こしょう	
22日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		517 1.6 651 2.4	
	牛乳		牛乳							
	ぶたキム ちいため	ぶたにく なまあげ			にんじん	しょうが キャベツ はくさい たまねぎ りんご にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあ ぶら		さけ しょうゆ しょくえん とうがらし
	はるさめ サラダ	ハム			にんじん	きゅうり きくらげ	はるさめ さとう	ごまあ ぶら		しょうゆ す
ちゅうか スープ	えび なると あさり			にんじん チンゲン サイ	たけのこ もやし えのきた け	でんぶん	ごまあ ぶら	さけ ちゅうか スープ しょく えん こしょう しょうゆ		
★まっ ちゃワッ フル	けいらん あずき	にゅう				こむぎ さとう みず あめ でんぶん	あぶら マーガ リン	まっ ちゃ さけ		
23日 (木)	ミルク パン		だっし ふんに ゆう				こむぎ さとう	マーガ リン	しょく えん	441 1.6 609 2.3
	牛乳		牛乳							
	タンド リーチキ ン	とりにく	ヨーグル ト		たまねぎ にんにく			あぶら	カレー こ しょうゆ しょく えん こしょう さけ	
	キャベツ とパプリ カのサラ ダ コーン ドレッシ ング				にんじん あかパ プリカ	きゅうり キャベツ とうも ろこし きパ プリカ			コーン ドレッシ ング	
じゃがい ものト マトス ープ	とりにく ひよこ まめ			にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんに く セロリ えだま め		じゃがい も	あぶら	ケチャ ップ デミグ ラスソー ス コンソ メ しょく えん こしょう バジル オレガ ノ	
24日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		482 1.5 607 1.9	
	牛乳		牛乳							
	やさしい コロッケ バック 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 こむぎ こ パンこ さとう でん ぶん みず あめ	あぶら		しょく えん ソース
	キャベツ としら たきご まあえ				こまつな にんじん	キャベツ しら たき	さとう	ごま		しょう ゆ
こんさい じる	とりにく なまあ げ かつお ぶし みそ	かたく ちいわ し	にんじん	ごぼう だい こん しい たけ こんに やく ねぎ			あぶら			
27日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		438 1.3 584 2.0	
	牛乳		牛乳							
	ビビン 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 ヤ ン テ ン メ ン ジ ヤ ン
	ビビン バ(ナム ル)			ほうれん そう にん じん	もやし はく さい ねぎ に んに く		さとう	ごま あ ぶら ご ま		す しょう ゆ
キムチ スープ	ぶたにく あさり	こんぶ	にんじん にら	だい こん えの きた け も や し はく さい た ま ね ぎ り ん ご に ん に く し ょう が		さとう	あぶら ごま あ ぶら ご ま	さけ しょう ゆ が ら ス ー プ ち ゅう か ス ー プ コ チ ュ ジ ヤ ン と う が ら し す しょ く え ん ぎ よ し ょう		
28日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		408 1.0 614 1.9	
	牛乳		牛乳							
	さばのみ そに	さば みそ					さとう でん ぶん			
	おかか あえ	かつお ぶし	かつお ほね	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 しょ く 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	ごぼう だい こん こんに やく ねぎ			あぶら	しょう ゆ しょ く え ん		
29日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		482 1.7 602 2.1	
	牛乳		牛乳							
	キャベツ メンチ カツ バック ソース	ぶたにく とりにく			キャベツ		パンこ こむぎ こ でん ぶん さ とう	あぶら		しょく えん しょう ゆ ソー ス
	わかめ サラダ わふう ごまド レッシ ング	わかめ ちくわ	しらす ぼし	にんじん	はく さい き ゅう り		みず あめ さ とう	あぶら		しょく えん わふう ごま ド レシ ング
じゃがい もとこ まつな のみそ しる	あぶら あげ かつお ぶし みそ	かたく ちいわ し	こまつな	たま ねぎ だい こん ねぎ		じゃがい も				
30日 (木)	コッペ パン		だっし ふんに ゆう				こむぎ さ とう	マーガ リン	しょく えん	460 1.5 609 2.3
	牛乳		牛乳							
	いかリ ングフ ライ(よう 1、しょう 1~3ねん 1、しょう 4ねん~2)	いか けいら ん だい ず					パンこ こむぎ こ		しょく えん	
	フルーツ ミックス ゼリー				レモン パイ ン ア プ プル も も りん ご		さ とう こ な あ め		りよく ちや	
やきそば	ぶたにく		にんじん ピー マン	しょう が キャ ベツ も やし		こむぎ こ	あぶら	やき そば ソー ス しょ く え ん こ し ょう		
31日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		433 1.1 575 1.7	
	牛乳		牛乳							
	メルル ーサか おりみ そやき	メルル ーサ みそ			しょう が ねぎ		さ とう	ごま あ ぶら		しょう ゆ
	ひじきの のもの	とりにく あぶら あげ さつま あげ だい ず 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 み り ん し ょう ゆ
だい こん とえの きた けの みそ しる	とりにく なま あ げ か つ お ぶ し み そ	かたく ちいわ し	にんじん	ご ぼ う だ い こ ん ね ぎ し め じ え の き た け			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、おもなさ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場合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 しいたけ キャベツ ブロッコリー トマト にんじん 白菜

