

令和6年5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						エネルギー しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをとる		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 いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
1日 (水)	むぎごはん							624 (kcal) 1.5 (g)	
	牛乳		牛乳						
	めぼろのたつたあげ	めぼろ			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
2日 (木)	一こどものひこんだてー むぎごはん							761 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			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 しょうゆ 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		しょうゆ 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	しょうゆ えん	
7日 (火)	一こちけんのりょうりー むぎごはん							601 2.0	
	牛乳		牛乳						
	かつおカツ パックソース	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 しょうゆ えん ソー ス
	たけのこのとさに	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		
8日 (水)	むぎごはん							584 1.6	
	牛乳		牛乳						
	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		しょうゆ 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 しょうゆ えん
9日 (木)	むぎごはん							567 2.1	
	牛乳		牛乳						
	ほっけのしおやき	ほっけ							しょうゆ えん
	とりにくとじゃがいものものに	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				
10日 (金)	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ えん	
	牛乳		牛乳						
	にくだんご(しょう1～3ねん1、し ょう4ねん～2)	とりにく だいた		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 しょうゆ 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	しょうゆ 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 パター	しょうゆ えん こしょう コン ソメ	
13日 (月)	むぎごはん							584 2.0	
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ(ぶたそぼろ)	ぶたにく だいた 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
	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 なら	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 コチュジャ ン とうがらし す しょう ゆ えん ぎょしょう
14日 (火)	むぎごはん							654 2.0	
	牛乳		牛乳						
	とりにくとだいたのあまみそあえ	とりにく だいた 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 しょうゆ 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				
15日 (水)	むぎごはん							577 2.5	
	牛乳		牛乳						
	やきぎょうざ(しょう1～3ねん1、 しょう4～6ねん2、しょう3)	とりにく ぶたにく だ いず		なら	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		しょうゆ 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 しょうゆ 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			しょうゆ えん しょうゆ がら スープ
16日 (木)	わかめごはん		わかめ					588 2.6	
	牛乳		牛乳						
	こもちししゃもフリッター(しょう1、 しょう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 しょうゆ 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	主 な 材 料						えいようか 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
17日 (金)	こめパン		だっしふんにゅう			こめこ さとう	マーガリン	しょうゆ	630 1.8
	牛乳		牛乳						
	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	しょうゆ 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				
20日 (月)	アルファベットスープ	とりにく ベーコン		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 しょうゆ こ しょう	614 1.9
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぶ			
21日 (火)	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 しょうゆ	651 2.4
	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 こんにゃ く ねぎ		あぶら	しょうゆ しょうゆ	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
22日 (水)	ぶたキムチいため	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 さとう	あぶら ごまあぶ ら	さけ しょうゆ しょうゆ とうがらし	637 1.8
	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	ごまあぶ ら	さけ ちゅうかスープ しょ うゆ 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			こむぎこ さとう みず あめ でんぶ	あぶら マーガ リン	まっちゃ さけ	
23日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			607 1.9
	牛乳		牛乳						
	やさいコロケック 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 こむぎこ パンこ さとう でんぶ ん みずあめ	あぶら	しょうゆ ソース	
	キャベツとしらたきのごまあえ			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	
24日 (金)	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 こんにゃく ねぎ		あぶら		609 2.3
	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	しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	タンドライチキン	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 しょう ゆ こしょう さけ	
27日 (月)	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	663 1.9
	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 しょうゆ こしょう バジル オレガノ	
	むぎごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
28日 (火)	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 げん まいこ こめこパンこ	あぶら	しょうゆ	676 1.7
	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 レーズン	じゃがいも さとう こ むぎこ	あぶら	カレーウ しょうゆ ローレル こしょう ソース	
	むぎごはん					こめ むぎ			
29日 (水)	牛乳		牛乳						558 1.9
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶ 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 しょうゆ	
30日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			575 1.7
	牛乳		牛乳						
	とりにくのチーズタッカルビ	とりにく	チーズ	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	さとう	ごまあぶ ら	コチュジャン しょうゆ みりん	
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし		ごまあぶ ら	ごま しょうゆ	
31日 (金)	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 しょうゆ こしょう	609 2.3
	むぎごはん					こめ むぎ			
	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	
31日 (金)	ひじきのもの	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	こんにゃく えだまめ	さんおんとう	あぶら	ごま さけ みりん しょうゆ	609 2.3
	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		
	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
31日 (金)	いかリングフライ (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	あぶら	しょうゆ	609 2.3
	フルーツミックスゼリー				レモン バインアップル 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 しょうゆ 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

