# 令和7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 | おもなざいりょう | | | | | | 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 | | |
| 10日（木） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 411 1.4<br>565 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ぶたそぼろ | ぶたにく、だいず、みそ | | | しょうが、にんにく<br>たけのこ | さとう | あぶら<br>ごまあぶら | さけ、みりん、しょうゆ<br>トウバンジャン<br>テンメンジャン | |
| | ナムル | | | にんじん、こまつな | もやし、ねぎ、にんにく | さとう | ごまあぶら、ごま | す、こしょう、しょうゆ | |
| | キムチスープ | ぶたにく、とうふ、あさり | | にんじん、こまつな | ほししいたけ、だいこん<br>ねぎ、はくさい、たまねぎ<br>にんにく、りんご、しょうが | でんぷん、さとう | あぶら<br>ごまあぶら | さけ、とうがらし<br>ぎょしょう、しょくえん<br>しょうゆ、ちゅうかスープ<br>がらスープ、コチュジャン | |
| 11日（金） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 422 1.7<br>544 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | やさいコロッケ<br>パックソース | だいず | | にんじん | グリンピース、たまねぎ | じゃがいも、さとう<br>パンこ、こむぎこ<br>でんぷん | あぶら | こしょう、しょくえん<br>ソース | |
| | キャベツともやしのおかかあえ | かつおぶし | かつおほね | にんじん | キャベツ、はくさい<br>もやし、とうもろこし | さとう | | しょうゆ、す、しょくえん | |
| | ごぼうのみそしる | とりにく、あぶらあげ<br>みそ、かつおぶし | かたくちいわし | にんじん | ごぼう、だいこん<br>たまねぎ、しめじ、ねぎ | | あぶら | | |
| 14日（月） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 393 1.3<br>542 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | しゅうまい（よう～２ねん→１<br>３～６ねん→２、しょく→３） | ぶたにく | | | たまねぎ、しょうが | パンこ、でんぷん<br>さとう、こむぎこ<br>みずあめ | | しょくえん | |
| | バンバンジーサラダ<br>バンバンジードレッシング | とりにく | かんてん、わかめ | | たまねぎ、きゅうり<br>とうもろこし | | ごま | しょくえん<br>バンバンジードレッシング | |
| | たまごとトマトのちゅうかスープ | とりにく、けいらん | | トマト | たまねぎ、レタス<br>えのきたけ、ねぎ | でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら | ちゅうかスープ<br>しょくえん、こしょう | |
| 15日（火） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 428 1.5<br>563 2.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さわらのさいきょうやき | さわら、みそ | | | | さとう | | みりん、さけ | |
| | にくじゃが | ぶたにく、かつおぶし | | にんじん | たまねぎ、しらたき<br>えだまめ | じゃがいも<br>さんおんとう | あぶら | さけ、みりん、しょうゆ | |
| | さんさいけんちんじる | とりにく、とうふ<br>かつおぶし | かたくちいわし | にんじん、みずな | わらび、、えのきたけ<br>やまうど、なめこ、たけのこ<br>はくさい、こんにゃく<br>ごぼう | | あぶら | しょうゆ、しょくえん | |
| 16日（水） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 473 1.3<br>631 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | とりにくのからあげ | とりにく | | | にんにく、しょうが | でんぷん | あぶら | しょうゆ、さけ | |
| | はくさいのごまあえ | | | ほうれんそう、にんじん | はくさい、もやし | さとう | ごま | しょうゆ | |
| | なめこのみそしる | とうふ、あぶらあげ、みそ<br>かつおぶし | かたくちいわし | チンゲンサイ | なめこ、だいこん<br>たまねぎ、ねぎ | | | | |
| 17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 | しょくえん | 469 1.9<br>584 2.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | まぐろカツ<br>パックソース | まぐろ、だいず | | | たまねぎ、しょうが | さとう、パンこ<br>こむぎこ、でんぷん | あぶら | みりん、しょくえん<br>しょうゆ、ソース | |
| | はなやさいサラダ | まぐろ | | ブロッコリー、にんじん | カリフラワー、とうもろこし | | あぶら | しょくえん<br>イタリアンドレッシング | |
| | キャベツとベーコンのスープ | ベーコン、とりにく<br>ひよこまめ | | にんじん | キャベツ、たまねぎ | じゃがいも | あぶら | しょくえん、しょうゆ<br>コンソメ、こしょう | |
| 18日（金） | にゅうがく・しんきゅう　おめでとうこんだて<br>せきはん　ごましお | あずき | | | | もちごめ、こめ<br>でんぷん | ごま | しょくえん | 492 1.6<br>687 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | わふうハンバーグ | ぶたにく、とりにく<br>だいず | | | たまねぎ、だいこん、りんご | パンこ、でんぷん<br>さとう | とんし | しょくえん、こしょう<br>しょうゆ、みりん、さけ | |
| | もやしとわかめのサラダ | | わかめ | にんじん | もやし、きゅうり | | | わふうごまドレッシング | |
| | さわにわん | ぶたにく、かまぼこ<br>かつおぶし | | にんじん、こまつな | たけのこ、ごぼう、だいこん<br>ほししいたけ、ねぎ | | | しょくえん、さけ、しょうゆ | |
| | いちごクレープ（しょう） | とうにゅう、だいずこ | | | いちご、レモン | さとう、こめこ<br>みずあめ、でんぷん | あぶら | しょうゆ | |
| | おいわいいちごゼリー（よう） | とうにゅうクリーム | | | いちご | さとう、みずあめ | あぶら | | |
| 21日（月） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 451 1.8<br>578 2.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | キャベツメンチカツ<br>パックソース | ぶたにく、とりにく<br>だいず | | | キャベツ、とうもろこし | パンこ、こむぎこ<br>でんぷん、さとう | とんし、あぶら | しょくえん、しょうゆ<br>ソース | |
| | ポテトサラダ | ハム | | にんじん | きゅうり | じゃがいも | | たまごふしようマヨネーズ | |
| | だいこんのみそしる | とりにく、あぶらあげ<br>みそ、かつおぶし | わかめ<br>かたくちいわし | にんじん | だいこん、たまねぎ<br>はくさい、ねぎ | | あぶら | | |
| 22日（火） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 445 1.3<br>576 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さばのたつたあげ | さば | | | しょうが | でんぷん、こめこ | 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 | もやし | | あぶら | しょうゆ、す、しょくえん | |
| | はるキャベツのみそしる | ぶたにく、あぶらあげ<br>みそ、かつおぶし | かたくちいわし | にんじん | キャベツ、だいこん<br>たまねぎ、ねぎ | じゃがいも | | | |
| 23日（水） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 395 1.2<br>558 1.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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<br>しらたき、はくさい<br>たまねぎ、りんご、にんにく | さとう、でんぷん | あぶら<br>ごまあぶら | しょくえん、しょうゆ<br>とうがらし、さけ | |
| | こまつなとキャベツのサラダ<br>ごまドレッシング | まぐろ、ひよこまめ | | こまつな | キャベツ | | あぶら | しょくえん<br>ごまドレッシング | |
| | はるさめスープ | とりにく、なると | | にんじん | たまねぎ、だいこん、もやし<br>きくらげ、ねぎ | はるさめ | | しょくえん、しょうゆ<br>がらスープ | |

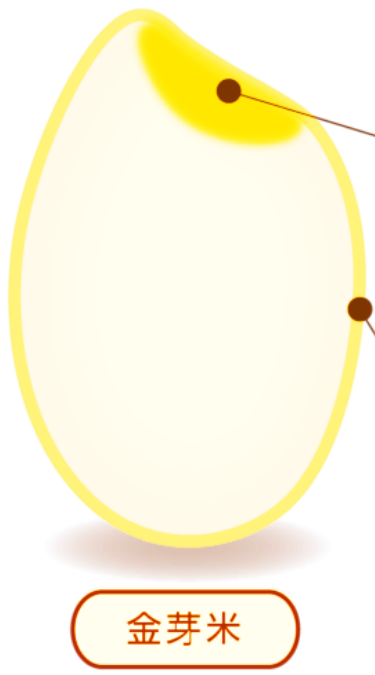
| 日（曜日） | こんだてめい | おもなざいりょう<br>おもにからだのそしきをつくる<br>〈１群〉さかな にく たまご まめ・まめせいひん | 〈２群〉ぎゅうにゅう こざかな かいそう | おもにからだのちょうしをととえる<br>〈３群〉りょくおうしょくやさい | 〈４群〉そのたのやさい きのこ くだもの | おもにエネルギーになる<br>〈５群〉こくるい いもるい さとう | 〈６群〉しゅじつ ゆし | ちょうみりょうほか | えいようかえんじ じどうエネルギー（kcal）しょくえんそうとうりょう（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24日（木） | 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 | しょくえん | 391 1.5<br>563 2.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | にくだんご（よう～２ねん→１<br>３～６ねん→２、しょく→３） | とりにく、だいず | | にんじん | ごぼう、たまねぎ<br>れんこん、ねぎ | パンこ、さとう<br>でんぷん、みずあめ | あぶら | しょうゆ、みりん<br>しょくえん、す | |
| | ツナとまめのサラダ<br>コーンドレッシング | ひよこまめ、まぐろ | | にんじん | キャベツ、きゅうり<br>えだまめ | | あぶら | しょくえん<br>コーンドレッシング | |
| | はくさいのスープ | ベーコン、とりにく | | にんじん | はくさい、たまねぎ | じゃがいも | あぶら | コンソメ、しょうゆ<br>こしょう | |
| 25日（金） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 466 1.4<br>640 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | とりにくのレモンに | とりにく | | | レモン | でんぷん、さとう | あぶら | しょくえん、さけ<br>しょうゆ、みりん | |
| | キャベツのしおこんぶあえ | | こんぶ | ほうれんそう | キャベツ、はくさい<br>きゅうり | | | しょうゆ、しょくえん | |
| | とんじる | ぶたにく、とうふ、みそ<br>かつおぶし | かたくちいわし | にんじん | ごぼう、だいこん<br>こんにゃく、ねぎ | じゃがいも | あぶら | | |
| 28日（月） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 434 1.1<br>593 1.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | あじフリッター（よう～６ねん→１<br>しょく→２） | あじ | おきあみ、あおさ | | | こむぎこ、でんぷん<br>さとう、こめこ | あぶら | しょうゆ、しょくえん | |
| | フルーツポンチ | | | トマト | みかん、パインアップル<br>りんご、さくらんぼ | みずあめ、さとう | | りょくちゃ | |
| | ポークハヤシ | ぶたにく、だいず<br>とうにゅう | | にんじん、トマト | にんにく、たまねぎ<br>えだまめ、しめじ | じゃがいも | あぶら | ワイン、ハヤシルウ<br>デミグラスソース<br>ケチャップ、コンソメ<br>しょくえん | |
| 30日（水） | きんめまいごはん | | | | | こめ、むぎ | | | 481 1.3<br>605 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | はるまき | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ、キャベツ<br>しょうが、ほししいたけ | こむぎこ、はるさめ<br>でんぷん、さとう<br>こめこ、こなあめ | あぶら、とんし | しょうゆ、しょくえん | |
| | じゃこときゅうりのサラダ | | しらすぼし | にんじん | きゅうり、キャベツ | みずあめ、さとう | あぶら<br>ごまあぶら | しょくえん、しょうゆ、す<br>みりん | |
| | わかめのちゅうかスープ | とりにく、なまあげ<br>なると | わかめ | にんじん | しょうが、はくさい、ねぎ | | あぶら<br>ごまあぶら | しょくえん、こしょう<br>しょうゆ、がらスープ<br>ちゅうかスープ | |

**※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。**　　**★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）**
**※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。**
**※給食費は期限内に納めましょう。**

**―今月のつくばみらい市産―　米　みそ　きゅうり　ねぎ　はくさい　レタス　にんじん　トマト　にんにく**

## つくばみらい市の学校給食では「金芽米」を使用しています！

**使用する「金芽米」は、つくばみらい市産コシヒカリ100％の玄米に特別な精米加工を施した、栄養とうまみ成分が多いお米です。**
**市では、これからも子どもたちの健やかな成長と地産地消の推進を目的に、よりよい学校給食を目指していきます。**



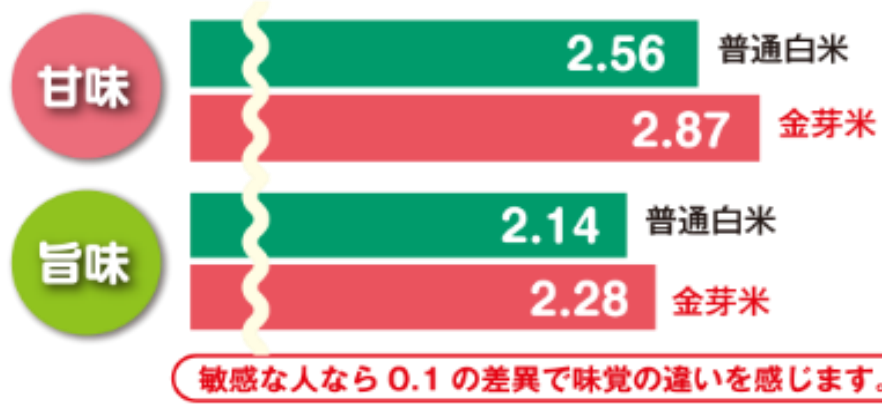

### 金芽米の特徴

**金芽**（胚芽の基底部）

胚芽の舌触りの良くない部分を除き、基底部だけを残しました。
※金芽は全てのお米についているわけではありません。

**亜糊粉層**（うまみ層）

ヌカ層とデンプン層の境い目にある層で栄養と旨み成分が多く含まれています。

**イラストはイメージです。**
**実際の亜糊粉層の色は白米と同じ色です。**

### 同じ原料玄米を用いたおいしさの比較