

令和7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 しょうえんそう 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		ちょうみりょうほか	
		〈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		
10日 (木)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			544 (kcal) 2.2 (g)
	牛乳		牛乳						
	やさいコロッケ パックソース	だいず		にんじん	グリーンピース、たまねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	こしょう、しょくえん 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 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 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 たまねぎ、しめじ、ねぎ		あぶら		
11日 (金)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			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 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 デンメンジャン	
	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 ねぎ、はくさい、たまねぎ にんにく、りんご、しょうが	でんぶん、さとう	あぶら ごまあぶら	さけ、とうがらし ぎよしょう、しょくえん しょうゆ、ちゅうかスープ がらスープ、コチュジャン	
14日 (月)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			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	でんぶん	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 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 たまねぎ、ねぎ				
15日 (火)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			542 1.8
	牛乳		牛乳						
	しゅうまい（1～2ねん→1 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	かんてん、わかめ		たまねぎ、きゅうり とうもろこし		ごま	しょくえん パンパ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 えのきたけ、ねぎ	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープ しょくえん、こしょう	
16日 (水)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			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 えだまめ	じゃがいも さんおんどう	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 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 やまうど、なめこ、たけのこ はくさい、こんにゃく ごぼう		あぶら	しょうゆ、しょくえん	
17日 (木)	にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて 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	687 2.2
	牛乳		牛乳						
	わふうハンバーグ	ぶたにく、とりにく だいず			たまねぎ、だいこん、りんご	パンこ、でんぶん さとう	とんし	しょくえん、こしょう 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 かつおぶし		にんじん、こまつな	たけのこ、ごぼう、だいこん 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	とうにゅう、だいずこ			いちご、レモン	さとう、こめこ みずあめ、でんぶん	あぶら	しょうゆ	
18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	584 2.4
	牛乳		牛乳						
	まぐろカツ 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 こむぎこ、でんぶん	あぶら	みりん、しょくえん 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 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 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 コンソメ、こしょう	
22日 (火)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			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 しらたき、はくさい たまねぎ、りんご、にんにく	さとう、でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょくえん、しょうゆ とうがらし、さけ	
	こまつなとキャベツのサラダ 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 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 きくらげ、ねぎ	はるさめ		しょくえん、しょうゆ がらスープ	
23日 (水)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			576 1.8
	牛乳		牛乳						
	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん、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 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 たまねぎ、ねぎ	じゃがいも			
24日 (木)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			640 2.2
	牛乳		牛乳						
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶん、さとう	あぶら	しょくえん、さけ 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 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 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	じゃがいも	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		ちょうみりょうほか	
		〈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		
25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	しょくえん	563 2.4
	牛乳		牛乳						
	にくだんご（1～2ねん→1 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 れんこん、ねぎ	パンこ、さとう でんぶん、みずあめ	あぶら	しょうゆ、みりん しょくえん、す	
	ツナとまめのサラダ 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 えだまめ		あぶら	しょくえん 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 こしょう	
28日 (月)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			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 しょうが、ほししいたけ	こむぎこ、はるさめ でんぶん、さとう 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 ごまあぶら	しょくえん、しょうゆ、す みりん	
	わかめのちゅうかスープ	とりにく、なまあげ なると	わかめ	にんじん	しょうが、はくさい、ねぎ		あぶら ごまあぶら	しょくえん、こしょう しょうゆ、がらスープ ちゅうかスープ	
30日 (水)	きんめまいごはん					こめ、むぎ			593 1.6
	牛乳		牛乳						
	あじフリッター（1～6ねん→1 しょく→2）	あじ	おきあみ、あおさ			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	
	フルーツポンチ			トマト	みかん、パインアップル りんご、さくらんぼ	みずあめ、さとう		りよくちや	
	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、コンソメ しょくえん	

※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。

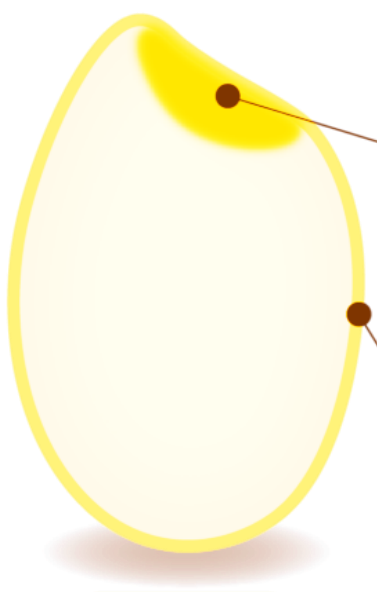
※給食費は期限内に納めましょう。

—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

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。

