令和7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	おもなざいりょう							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のえる		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		
1日 （木）	—こどものひこんだて— きんめまいごはん					こめ　むぎ			462 1.4 690 2.0
	牛乳		牛乳						
	わふうハンバーグ	とうふ　とりにく　だいず			たまねぎ　だいこん　りんご	パンこ　でんぷん　さとう	とんし	しょくえん　こしょう　しょうゆ　みりん　さけ	
	ツナとわかめのサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう	ごまあぶら　あぶら	しょくえん　す　しょうゆ	
	だいこんのみそしる	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	だいこん　たまねぎ　ねぎ		あぶら		
	★あおりんごゼリー（よう）				りんご	さとう			
	★かしわもち（しょう）	あずき	かんてん			こめこ　さとう　でんぷん	あぶら	しょくえん	
2日 （金）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			452 1.4 624 2.0
	牛乳		牛乳						
	コロッケ　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 パンこ　こむぎこ　でんぷん	あぶら	しょくえん　こしょう　ソース	
	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　こんにゃく	さんおんとう	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ	
	はくさいのみそしる	とりにく　あぶらあげ かつおぶし　みそ	かたくちいわし	にんじん	はくさい　もやし　ねぎ				
7日 （水）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			405 1.2 578 1.9
	牛乳		牛乳						
	ビビンバのぐ（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　テンメンジャン	
	ビビンバのぐ（ナムル）			ほうれんそう　にんじん	もやし　ねぎ　にんにく	さとう	ごまあぶら　ごま	す　しょうゆ	
	わかめスープ	とりにく　なまあげ　あさり　なると	わかめ		はくさい　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　しょくえん　こしょう	
8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	433 1.6 565 2.2
	牛乳		牛乳						
	チーズオムレツ	けいらん	チーズ			こむぎこ　さとう　でんぷん	あぶら	しょくえん	
	コーンとキャベツのサラダ たまねぎドレッシング	まぐろ		にんじん	とうもろこし　きゅうり キャベツ		あぶら	しょくえん　たまねぎドレッシング	
	やさいスープ	とりにく　いんげんまめ ひよこまめ		にんじん	にんにく　はくさい　たまねぎ　えだまめ	じゃがいも	あぶら	コンソメ　がらスープ　しょくえん　こしょう　しょうゆ	
9日 （金）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			444 1.4 603 1.9
	牛乳		牛乳						
	しろみざかなフライ　パックソース	すけとうだら				パンこ　こむぎこ	あぶら	しょくえん　ソース	
	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	
	たまねぎのみそしる	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　ねぎ	じゃがいも			
12日 （月）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			442 1.5 610 2.3
	牛乳		牛乳						
	こもちししゃもフリッター		こもちししゃも　おきあみ　あおさ			こむぎこ　でんぷん さとう　こめこ	あぶら	しょうゆ　しょくえん	
	かいそうときりぼしだいこんのサラダ	まぐろ	わかめ　くきわかめ こんぶ　すぎのり つのまた	にんじん	キャベツ　きりぼしだいこん きゅうり　とうもろこし		あぶら　ごま	しょくえん　わふうごまドレッシング	
	チキンカレー	とりにく　だいず　とりレバー　とうにゅう		にんじん　トマト	にんにく　しょうが　たまねぎ　りんご　パパイヤ　レーズン	じゃがいも　こむぎこ さとう	あぶら	カレールウ　こしょう　ソース　しょくえん　ローレル	
13日 （火）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			406 1.2 581 1.8
	牛乳		牛乳						
	あまからとりだいこん	とりにく　ちくわ		にんじん	しょうが　だいこん　しめじ ねぎ	さんおんとう　でんぷん	あぶら	さけ　みりん　しょうゆ	
	はくさいとわかめのあえもの		わかめ　しらすぼし	にんじん	はくさい　きゅうり	さとう　みずあめ	ごまあぶら　あぶら	しょくえん　す　しょうゆ	
	とんじる	ぶたにく　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　こんにゃく　ねぎ	じゃがいも	あぶら		
14日 （水）	きんめまいごはん　おさかなふりかけ	さばぶし　いわしぶし あじぶし　かつおぶし	あおのり　のり	かぼちゃ		こめ　むぎ　じゃがいも　でんぷん　みずあめ　さとう	ごま	しょくえん　しょうゆ　みりん	418 1.4 612 2.2
	牛乳		牛乳						
	にくだんご（よう～しょう２ねん１ しょう３～６ねん２、しょく２）	とりにく　だいず			たまねぎ	パンこ　でんぷん　みずあめ　さとう	とんし　あぶら	す　しょうゆ　ケチャップ しょくえん	
	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	しょうゆ　す　かおりごまドレッシング	
	だいこんとかまぼこのしょうがスープ	とりにく　なまあげ　かまぼこ		にんじん	だいこん　しょうが　えのきたけ	じゃがいも	あぶら　ごまあぶら	がらスープ　ちゅうかスープ しょくえん　しょうゆ　こしょう	
15日 （木）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			403 1.4 565 2.0
	牛乳		牛乳						
	キャベツのみそいため	とりにく　なまあげ　みそ		にんじん　ピーマン　にら	にんにく　キャベツ　こんにゃく	さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	トウバンジャン　テンメンジャン　がらスープ　しょうゆ	
	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	
	たまねぎとえのきたけのスープ	とりにく　なると		にんじん	はくさい　たまねぎ　えのきたけ		あぶら	ちゅうかスープ　がらスープ しょうゆ　しょくえん	
16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	486 1.5 699 2.5
	牛乳		牛乳						
	あおさいりいかリングフライ （よう～しょう２ねん1 しょう３～６ねん２、しょく２）	いか　だいず	あおさ　にゅう			パンこ　でんぷん　さとう　こむぎこ	あぶら	しょうゆ　しょくえん	
	フルーツミックス				レモン　パイン　もも　りんご	こなあめ　みずあめ さとう		りょくちゃ	
	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	

ひとくちで入れず、
よくかんで食べましょう

豚そぼろとナムルを
ごはんにのせて
食べましょう

日 （曜日）	こんだてめい	おもなざいりょう							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		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		
19日 （月）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			430 1.2 585 1.7
	牛乳		牛乳						
	カレーコロッケ	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　パンこ　こむぎこ　でんぷん	あぶら　マーガリン	しょくえん　カレーこ　こしょう	
	キャベツとツナのサラダ わふうドレッシング	まぐろ			キャベツ　きゅうり　とうもろこし		あぶら	しょくえん　わふうドレッシング	
	はくさいとあぶらあげのみそしる	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	はくさい　だいこん　ねぎ				
20日 （火）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			414 1.2 593 2.0
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくとたまねぎのオイスターいため	ぶたにく　なまあげ		にんじん	しょうが　にんにく　たまねぎ　キャベツ　しめじ	でんぷん	あぶら	オイスターソース　しょうゆ　さけ　ちゅうかスープ	
	はくさいとツナのあえもの	まぐろ	わかめ	にんじん	はくさい　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	
	えびとチンゲンサイのスープ	とりにく　えび　なると		にんじん　チンゲンサイ	ほししいたけ　えのきたけ　もやし　たまねぎ	でんぷん	あぶら	ちゅうかスープ　がらスープ　こしょう　しょうゆ　しょくえん	
21日 （水）	―こうちけんのきょうどりょうり― きんめまいごはん					こめ　むぎ			445 1.4 599 2.0
	牛乳		牛乳						
	かつおフライ　パックソース	かつお				パンこ　こむぎこ　でんぷん	あぶら	しょくえん　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　さやいんげん	たけのこ　ほししいたけ	さとう		しょうゆ　みりん　さけ	
	とりにくとにらのみそしる	とりにく　かつおぶし　みそ	かたくちいわし	にんじん　にら	しょうが　にんにく　はくさい　だいこん		あぶら		
22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	406 1.6 596 2.6
	牛乳		牛乳						
	にくだんごトマトソース （よう～しょう２ねん１ しょう３～６ねん２、しょく２）	とりにく　だいず		トマト	たまねぎ	パンこ　さとう　でんぷん	あぶら　とんし	ケチャップ　しょくえん　すしょうゆ　ソース	
	ブロッコリーとコーンのマリネ	まぐろ		ブロッコリー　にんじん	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	
	はくさいとひよこまめのコンソメスープ	とりにく　ひよこまめ　いんげんまめ		にんじん	にんにく　はくさい　たまねぎ　えだまめ		あぶら	コンソメ　がらスープ　しょくえん　こしょう　しょうゆ	
23日 （金）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			448 1.2 588 1.7
	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	
	こまつなときくらげのあえもの			にんじん　こまつな	きくらげ　もやし　にんにく	さとう	ごまあぶら　ごま	す　しょうゆ	
	とりごぼうじる	とりにく　あぶらあげ　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　はくさい　しめじ		ごまあぶら		
26日 （月）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			454 1.2 585 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　でんぷん　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	
	きゅうりとわかめのサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり　もやし	さとう	ごま　ごまあぶら	す　しょうゆ	
	みそキムチスープ	とりにく　あさり　みそ		にんじん　にら	えのきたけ　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	しょくえん　さけ　しょうゆ　がらスープ　ちゅうかスープ　とうがらし	
27日 （火）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			425 1.5 604 2.1
	牛乳		牛乳						
	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	でんぷん　さんおんとう	あぶら　ごま	さけ　みりん	
	しおこんぶサラダ		しらすぼし　こんぶ	ほうれんそう	はくさい　きゅうり	みずあめ　さとう	あぶら	しょうゆ　しょくえん	
	すましじる	とりにく　とうふ　かまぼこ　かつおぶし		にんじん	しめじ　たまねぎ　えのきたけ			しょくえん　しょうゆ	
28日 （水）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			481 1.2 633 1.7
	牛乳		牛乳						
	さばのしょうゆこうじやき	さば						しおこうじ　しょうゆ	
	ひじきのにもの	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	
	かきたまみそしる	けいらん　とりにく　みそ　かつおぶし	かたくちいわし	にんじん　こまつな	はくさい　たまねぎ	じゃがいも　でんぷん			
29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	383 1.7 546 2.7
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものトマトに	とりにく　いんげんまめ		にんじん　トマト	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　えだまめ	じゃがいも　さとう	あぶら	しょくえん　ケチャップ　ソース　デミグラスソース　コンソメ　ワイン　バジル　ナツメグ　こしょう	
	ツナサラダ かんきつドレッシング	まぐろ			キャベツ　きゅうり　とうもろこし		あぶら	しょくえん　かんきつドレッシング	
	たまねぎとしめじのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ　はくさい　しめじ		あぶら	しょくえん　しょうゆ　ちゅうかスープ　がらスープ	
30日 （金）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			461 1.1 652 1.8
	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	さけ　しょうゆ　みりん	
	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　しょうゆ　す	
	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	だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ		あぶら	しょうゆ　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し出ください。

※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　にんじん　白菜

みらいりんぞう®