

令和7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						ちようみりようほか	えいようか エネルギー しょうえんそう とうりよう
		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 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) こくるいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
1日 (木)	きんめまいごはん						こめ むぎ		624 (kcal) 2.0 (g)
	牛乳		牛乳						
	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	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	かたくちいわし	にんじん	はくさい もやし ねぎ					
2日 (金)	—こどものひこんだて— きんめまいごはん						こめ むぎ		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	
	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		
★かしわもち	あずき	かんてん			こめこ さとう でん ぶん	あぶら	しょくえん		
7日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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	
	きゅうりサラダ		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 なら	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		
8日 (木)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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				
9日 (金)	コッペパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	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 んぶん	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	
やさしいスープ	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		
12日 (月)	きんめまいごはん						こめ むぎ		585 1.7
	牛乳		牛乳						
	カレーコロッケ	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 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					
13日 (火)	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 でんぶん みずあ め さとう	ごま	しょくえん しょうゆ みり ん	612 2.2
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (1・2ねん1 3~6ねん2、しょく2)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん 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		
14日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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 でんぶ 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			
15日 (木)	コッペパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	699 2.5
	牛乳		牛乳						
	あおさいりいかリングフライ (1・2ねん1、3~6ねん2 しょく2)	いか だいず	あおさ にゆう			パンこ でんぶん 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		
16日 (金)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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 なら	にんにく キャベツ こん にゃく	さとう でんぶん	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 なんと		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		

日 (曜日)	こんだてめい	主 材 料						ちょうみりょうほか	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				
		(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 ごきかな 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		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 でんぶん さとう こめこ	あぶら		しょうゆ しょうえん
	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		しょうえん わふうごまド レッシング
20日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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 んぶん	あぶら		しょうえん 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
21日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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		でんぶん	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		しょうえん す しょうゆ
22日 (木)	きんめまいごはん						こめ むぎ		588 1.7	
	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
	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
23日 (金)	きんめまいごはん						こめ むぎ		596 2.6	
	牛乳		牛乳							
	にくだんごトマトソース (1・2ねん1、3～6ねん2 しょう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 しょうゆ 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		しょうゆ イタリアンド レッシング
26日 (月)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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
	わかめスープ	とりにく なまあげ あさ り なると	わかめ		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
27日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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
28日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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		でんぶん 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 しょうえん
29日 (木)	きんめまいごはん						こめ むぎ		652 1.8	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン		でんぶん 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		しょうゆ しょうゆ す
30日 (金)	きんめまいごはん						こめ むぎ		573 2.8	
	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		しょうゆ ケチャップ ソース デミグラスソース コンソメ ワイン パジル ナツメグ こしょう
	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		しょうゆ しょうゆ ちゅ うかスープ がらスープ

※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

