

令和7年6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	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)
		〈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		
2日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			406 1.4 600 2.3
	牛乳		牛乳						
	にくだんご（よう1、しょう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	しょくえん　しょうゆ　す　ケチャップ	
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし　きゅうり　きくらげ　とうもろこし	はるさめ　さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　す	
	みそキムチスープ	ぶたにく　とうふ　みそ　かつおぶし		にんじん　にら	しょうが　キャベツ　ねぎ　だいこん　えのきたけ　はくさい　たまねぎ　りんご　にんにく	さとう	あぶら　ごまあぶら	ちゅうかスープ　しょくえん　しょうゆ　とうがらし	
3日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			452 1.2 612 1.8
	牛乳		牛乳						
	あじのたつたあげ	あじ			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん	
	ほうれんそうとコーンのサラダ こうみたまねぎドレッシング	まぐろ		ほうれんそう	もやし　とうもろこし		あぶら	しょくえん　こうみたまねぎドレッシング	
	だいこんとこまつなのみそしる	あぶらあげ　みそ　かつおぶし	かたくちいわし	こまつな	だいこん　たまねぎ　ほししいたけ				
4日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			420 1.1 587 1.7
	牛乳		牛乳						
	とりにくのしょうがやき	とりにく			しょうが			さけ　しょうゆ　みりん	
	もやしときくらげのサラダ わふうドレッシング	とりにく	かんてん	にんじん	もやし　きくらげ　えだまめ　きゅうり　たまねぎ		ごま	しょくえん　わふうドレッシング	
	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　こんにゃく　だいこん　ねぎ	じゃがいも	あぶら		
5日 (木)	ーかみかみこんだてー きんめまいごはん					こめ　むぎ			459 1.4 600 1.9
	牛乳		牛乳						
	いかメンチカツ	いか　だいず		にんじん	キャベツ　しょうが　にんにく	パンこ　さとう　こむぎこ　でんぶん	あぶら	しょうゆ　しょくえん	
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	こまつな　にんじん	もやし　とうもろこし	さとう		しょうゆ　す　しょくえん	
	かみかみみそしる	とりにく　つおぶし	あぶらあげ　みそ　か	かたくちいわし	みずな　にんじん	ごぼう　ほししいたけ　こんにゃく　ねぎ	あぶら		
6日 (金)	こめパン		だっしふんにゅう			こめこ　さとう　こむぎ	マーガリン	しょくえん	533 1.9 652 2.5
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく　とりにく　だいず			たまねぎ　マッシュルーム	パンこ　でんぶん　さとう	とんし　あぶら	しょくえん　こしょう　デミグラスソース　ハヤシフレーク　ケチャップ　ソース	
	ブロッコリーサラダ コーンドレッシング	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　コーンドレッシング	
	たまごとトマトのスープ	とりにく　けいらん		トマト　にんじん	たまねぎ　えだまめ	でんぶん	あぶら	コンソメ　がらスープ　しょうゆ　ローレル　しょくえん　こしょう	
9日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			416 1.5 592 2.3
	牛乳		牛乳						
	いかチリソース	いか			ねぎ　しょうが　にんにく	でんぶん　さとう	あぶら	トウバンジャン　す　さけ　ケチャップ　しょうゆ	
	バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング	とりにく	かんてん	にんじん	たまねぎ　きゅうり　もやし　とうもろこし		ごま	しょくえん　バンバンジードレッシング	
	チンゲンサイのちゅうかスープ	とりにく　あさり　なると		チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ　きくらげ　ねぎ		あぶら	さけ　がらスープ　しょくえん　こしょう　しょうゆ	
10日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			490 1.8 645 2.5
	牛乳		牛乳						
	かつおフライ　バックソース	かつお				パンこ　こむぎこ　こめこ	あぶら	こしょう　しょくえん　ソース	
	かいそうとキャベツのサラダ	まぐろ	わかめ　くきわかめ　こんぶ　すぎのり　つのまた		キャベツ　きゅうり　とうもろこし		あぶら　ごま	しょくえん　こうみたまねぎドレッシング	
	とうにゅうみそしる	とりにく　あぶらあげ　とうにゅう　みそ　かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ　キャベツ　しめじ　えだまめ	じゃがいも			
11日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			404 1.4 581 2.2
	牛乳		牛乳						
	マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく　だいず　みそ		にんじん　にら	ねぎ　しょうが　にんにく　たけのこ	さとう　でんぶん	あぶら　ごまあぶら	さけ　しょうゆ　トウバンジャン　テンメンジャン　がらスープ	
	しんじゃがいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり　とうもろこし	じゃがいも		しょくえん　たまごふしょうマヨネーズ	
	わかめとはくさいのスープ	かまぼこ　なまあげ	わかめ	にんじん	はくさい　ねぎ		ごまあぶら	ちゅうかスープ　がらスープ　しょくえん　こしょう　しょうゆ	
12日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			454 1.8 612 2.4
	牛乳		牛乳						
	やさしいコロッケ　バックソース	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	
	ひじきとだいずのにももの	とりにく　ちくわ　だいず　かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにゃく　しいたけ　えだまめ	さんおんとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん	
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ　みそ　かつおぶし	わかめ　かたくちいわし		たまねぎ　はくさい　ねぎ				
13日 (金)	★ナン					こむぎこ　さとう	あぶら	しょくえん	482 1.7 605 2.2
	牛乳		牛乳						
	とりにくのバジルやき	とりにく			にんにく　たまねぎ			ワイン　しょくえん　こしょう　バジル	
	フルーツミックスゼリー				みかん　パインアップル　りんご	さとう　みずあめ		りよくちや	
	キーマカレー	ぶたにく　だいず　ひよこまめ		にんじん　トマト	にんにく　しょうが　たまねぎ　パパイア　りんご　レーズン　ブルーーン	さとう　こむぎこ	あぶら	ワイン　ナツメグ　ローレル　しょくえん　こしょう　ソース　ケチャップ　しょうゆ　カレーール　ウ　カレーこ	
16日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			447 1.4 618 2.2
	牛乳		牛乳						
	からあげ	とりにく			しょうが　にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ　さけ	
	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	
	わかめとはるさめのスープ	とりにく　なると	わかめ	にんじん	ねぎ　きくらげ	はるさめ	あぶら　ごまあぶら	ちゅうかスープ　がらスープ　しょくえん　こしょう　しょうゆ	

日 (曜日)	こんだてめい	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	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)	
		〈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 こごかな 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			
17日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			419 1.1 575 1.7	
	牛乳		牛乳							
	あじフリッター (よう～しょう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		
	ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶたにく			しょうが たまねぎ キャベツ レモン	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん		
	じゃがいもとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも				
18日 (水)	きんめまいごはん	とりそぼろ と たまごのあえも のをごはんのにの せてたべましょ う。				こめ むぎ			405 1.3 583 1.9	
	牛乳			牛乳						
	とりそぼろどんのぐ (とりそぼろ)		とりにく だいず みそ			しょうが	さとう	あぶら		さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン
	とりそぼろどんのぐ (たまごのあえも の)		けいらん		にんじん	えだまめ	さとう でんぶん	あぶら		しょくえん
	なすともやしのみそしる		とりにく みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん かぶのは	なす もやし はくさい ねぎ かぶ				
19日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			442 1.5 671 2.1	
	牛乳		牛乳							
	ささみフライ バックソース	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	さけ ソース		
	ナムル	ハム	ひじき	こまつな	もやし きゅうり		ごま ごまあぶ ら	しょうゆ		
	たまごとにらのみそしる	とうふ けいらん みそ かつお ぶし	かたくちいわし	にら にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	でんぶん				
20日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			406 1.3 600 2.1	
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうざ (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 ぶたにく だいず		にら	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	しょくえん さけ オイスター ソース しょうゆ		
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま	す しょうゆ ごまドレッシング		
	たまねぎのすましじる	とりにく かまぼこ かつおぶし	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ			しょうゆ みりん さけ しょく えん		
23日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			428 1.3 615 2.1	
	牛乳		牛乳							
	ポークしゅうまい (よう1、しょう 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		
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	にんにく キャベツ ブツキーニ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ		
	はくさいとほうれんそうのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ					
	★アセロラゼリー				アセロラ	でんぶん				
24日 (火)	きんめまいごはん	タコミートとやさい とチーズのあえもの をごはんのにのせてた べましよう。				こめ むぎ			403 1.1 579 1.7	
	牛乳			牛乳						
	タコライスのぐ (タコミート)		ぶたにく だいず	にんじん ピーマン ト マト	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら	ケチャップ ソース しょうゆ しょくえん こしょう チリパウ ダー パブリカこ コンソメ		
	タコライスのぐ (やさいとチーズのあ えもの)			チーズ		キャベツ とうもろこし				
	とうがんともやしのスープ		とりにく			とうがん しょうが えのきたけ もやし ねぎ		あぶら ごまあ ぶら		ちゅうかスープ がらスープ しょくえん こしょう しょうゆ
25日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			456 1.3 639 2.1	
	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		
	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		
	キャベツとなまあげのみそしる	なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ えのきたけ ほししい たけ ねぎ					
26日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			413 1.3 610 2.2	
	牛乳		牛乳							
	にくだんごあまずあん (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 さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ す ケチャップ		
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん にら ピーマ ン	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら ご ま	しょうゆ みりん さけ がら スープ コチュジャン		
	わかめのちゅうかスープ	とりにく なんと	わかめ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ ほし しいたけ		あぶら	がらスープ しょくえん こしょ う しょうゆ		
27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	433 1.5 587 2.2	
	牛乳		牛乳							
	サーモンのこうそうやき	さけ		トマト パセリ	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら ごま	しょくえん こしょう ハーブ		
	はなやさいのサラダ	ひよこまめ まぐろ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー えだまめ		あぶら	しょくえん イタリアンドレッシ ング		
	ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ とうもろこし	マカロニ さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ しょくえ ん こしょう パジル ローレル		
30日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			489 1.3 675 2.0	
	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		
	はくさいのごまずあえ	とりにく	かんてん しらすぼ し	にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい もやし	さとう みずあめ	あぶら ごま	しょくえん す しょうゆ		
	みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ ご ぼう しいたけ		あぶら			

※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。

※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。

★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)

— 今月のつくばみらい市産 — 米 みそ きゅうり ねぎ にんじん キャベツ 白菜 トマト なす にんにく ピーマン ブツキーニ かぶ しいたけ



みらいりんどう®