

令和7年6月 こんだて予定表(B小学校)

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						ちようみりようほか	えいようが 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 こざかな かいそう	(3群) りよくおうしよくやさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるい いも りい さとう	(6群) しゆじつ ゆし		
2日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		612 (kcal) 2.4 (g)	
	牛乳		牛乳						
	やさいコロケック 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 しょうえん ソース
	ひじきとだいずのもの	とりにく ちくわ だいず かつ おぶし	ひじき	にんじん	こんにやく 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 かつくち いわし		たまねぎ はくさい ねぎ					
3日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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		しょうえん 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	かつくちいわし	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ね ぎ	じゃがいも	あぶら			
4日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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	まぐる		ほうれんそう	もやし とうもろこし		あぶら		しょうえん 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	かつくちいわし	こまつな	だいこん たまねぎ ほししいたけ					
5日 (木)	こめパン		だっしふんにゆう			こめこ さとう こむぎ	マーガリン	しょうえん	
	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	しょうえん こしょう デミグラス ソース ハヤシフレック 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	まぐる		ブロッコリー にん じん	とうもろこし		あぶら	しょうえん コードレッシング	
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 しょうえん こしょう		
6日 (金)	一かみかみこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ		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 しょうえん
	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 しょうえん
かみかみみそしる	とりにく あぶらあげ みそ かつ おぶし	かつくちいわし	みずな にんじん	ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ		あぶら			
9日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		600 2.3	
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (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		しょうえん 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 なら	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 しょうえん しょ うゆ とうがらし		
10日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		581 2.2	
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん なら	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			しょうえん 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 うゆ しょうゆ		
11日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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 しょうえん ソース
	かいそうとキャベツのサラダ	まぐる	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		しょうえん 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	かつくちいわし	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えだ まめ	じゃがいも				
12日 (木)	★ナン					こむぎこ さとう	あぶら	しょうえん	
	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 しょうえん こしょう バ ジル	
	フルーツミックスゼリー				みかん バインアップル 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 パイヤ りんご レーズン ブルー ン	さとう こむぎこ	あぶら	ワイン ナツメグ ローレル しょ うゆ しょうゆ ソース ケ チャップ しょうゆ カレールウ カレーこ		
13日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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
	パンバンジーサラダ パ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		しょうえん パ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 なんと		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 しょうゆ しょう ゆ		
16日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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		しょうえん
なすともやしのみそしる	とりにく みそ かつおぶし	かつくちいわし	にんじん かぶのは なす	なす もやし はくさい ねぎ か ぶ					

とりそぼろと
たまごのあえ
ものをごはん
にのせてたべ
ましょう。

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						えいようが 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 ごさかな 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		ちょうみりょうほか
17日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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 なんと	わかめ	にんじん	ねぎ きくらげ	はるさめ	あぶら igo 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
18日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		575 1.7	
	牛乳		牛乳						
	あじフリッター (しょう1、しょく 2)	あじ	おきあみ あおき			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			
19日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ		600 2.1	
	牛乳		牛乳						
	やきぎょうざ (1~2ねん1 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
20日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ		671 2.1	
	牛乳		牛乳						
	ささみフライ パックソース	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			
23日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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 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		
24日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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				
25日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		579 1.7	
	牛乳		牛乳						
	タコライスのご (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 パプリカこ コンソメ
	タコライスのご (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 igo 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
26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	
	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 バジル ローレル	
27日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ		610 2.2	
	牛乳		牛乳						
	にくだんごあまずあん (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 さとう でんぶん	あぶら		しょうゆ す ケチャップ
	チャブチェ	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
30日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		615 2.1	
	牛乳		牛乳						
	ポークしゅうまい (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 ズッキーニ	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				

※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 にんじん キャベツ 白菜 トマト なす にんにく ピーマン ズッキーニ かぶ しいたけ

