

令和7年7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 じゅう 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		
1日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			453 1.4 645 2.2
	牛乳		牛乳						
	ますのコーンマヨネーズやき	ます			とうもろこし			たまごふしょうマヨネーズ ローレル　こしょう	
	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	
	じゃがいもとわかめのみそしる	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　えのきたけ	じゃがいも			
2日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			402 1.2 576 1.9
	牛乳		牛乳						
	とりにくとなつやさいの オイスターソースいため	とりにく　こうやどうふ		ピーマン　あかピーマン	しょうが　にんにく　きピー マン　たけのこ　たまねぎ えだまめ	さとう　でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ　さけ　テンメン ジャン　オイスターソース	
	もやしのちゅうかサラダ パンパンジードレッシング	まぐろ			もやし　きゅうり　とうもろ こし		あぶら	しょくえん　パンパンジード レッシング	
	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	しょくえん　しょうゆ　とう がらし　ちゅうかスープ	
3日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			414 1.1 616 1.7
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうざ（よう→1， しょう1→1， しょう2～6→2， しょく→2）	ぶたにく　とりにく			キャベツ　たまねぎ　しょう が	こむぎこ　パンこ　さ とう　でんぶん		しょうゆ　しょくえん　こ しょう	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり　とうも ろこし	さとう	あぶら　ごま　ご まあぶら	しょくえん　す　しょうゆ	
	とうにゅうごまスープ	とりにく　みそ　とうにゅ う		チンゲンサイ　にんじん	しょうが　もやし　ねぎ　き くらげ		あぶら　ごま　ご まあぶら	さけ　ちゅうかスープ　がら スープ　しょくえん　こしょ う	
4日 (金)	まるパン		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	456 1.5 620 2.2
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく　ぶたにく　だい ず			たまねぎ　マッシュルーム	でんぶん　さとう じゃがいも	とんし　あぶら	ケチャップ　しょくえん　デ ミグラスソース　ハヤシルウ ソース	
	ポテトサラダ	ひよこまめ		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	
	やさいスープ	とりにく　ウインナー		にんじん　ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ　えのき たけ		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	
7日 (月)	―たなばたこんだて― きんめまいごはん					こめ　むぎ			508 1.6 713 2.3
	牛乳		牛乳						
	ほしがたコロッケ バックソース	とりにく　ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも　さとう パンこ　こむぎこ　と うもろこしこ　みずあ め　でんぶん	とんし　あぶら	しょくえん　ソース	
	きりぼしだいこんとかいそうのサラダ		わかめ　くきわか め　こんぶ　すぎ のり　つのまた しらすばし	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	みずあめ　さとう	あぶら　ごま　ご まあぶら	しょくえん　す　しょうゆ	
	たなばたすましじる	なると　とりにく　かつお ぶし		オクラ	ねぎ　えのきたけ	はるさめ		さけ　しょうゆ　みりん しょくえん	
	★たなばたゼリー	とうにゅう	かんてん		レモン　メロン	みずあめ　さとう　で んぶん			
8日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			474 1.3 666 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	
	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	
	だいこんとほうれんそうのみそしる	なまあげ　みそ　かつおぶ し	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん　たまねぎ　しいた け				
9日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			406 1.1 582 1.8
	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　パプリカ　こ 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				
	たまごととうがんのスープ	とりにく　けいらん			しょうが　とうがん　えのき たけ　もやし　ねぎ	でんぶん	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	
10日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			470 1.1 712 1.9
	牛乳		牛乳						
	あおさいりいかリングフライ (よう→1， しょう1～2→1， しょう3～6→2， しょく→2)	いか　だいず	にゅう　あおさ			パンこ　さとう　でん ぶん　こむぎこ	あぶら	しょうゆ　しょくえん	
	フルーツミックス				みかん　パイナップル　も も　アロエ	さとう			
	なつやさいカレー	とりにく　とりレバー　た いず		にんじん　トマト	しょうが　にんにく　たまね ぎ　ズッキーニ　えだまめ とうもろこし　なす　りんご パパイヤ　レーズン	じゃがいも　さとう こむぎこ	あぶら	カレールウ　しょくえん　こ しょう　ローレル　ソース	
11日 (金)	フォカッチャ					こむぎこ　さとう	マーガリン　オ リーブゆ	しょくえん	488 1.5 620 2.0
	牛乳		牛乳						
	さけのこうそうパンこやき	さけ				パンこ　コーンフレー ク	あぶら　オリーブ ゆ	ドライパセリ　バジル　しょ くえん　こしょう	
	ブロッコリーとツナのサラダ イタリアンドレッシング	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　イタリアンド レッシング	
	ミネストローネ	ベーコン　とりにく		にんじん　トマト	にんにく　セロリ　たまねぎ キャベツ	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	

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		
14日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			719 1.1 572 1.7
	牛乳		牛乳						
	さばのしおこうじカレーやき	さば						しおこうじ カレーこ	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	かつおほね	ほうれんそう 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	
	キャベツ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	にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ				
15日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			524 1.4 704 2.3
	牛乳		牛乳						
	チキンみそカツ	とりにく みそ				こむぎこ パンこ さんおんとう	あぶら ごま	さけ みりん	
	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	
	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 こんにやく だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら		
16日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			453 1.3 633 2.1
	牛乳		牛乳						
	あじのなんぼんづけ	あじ		にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん す	
	じゃがいものそぼろに	とりにく かつおぶし		にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ	じゃがいも さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
	にらたまスープ	けいらん とりにく かまぼこ とうふ		にら	もやし えのきたけ	でんぶん	あぶら	しょくえん コンソメ がらスープ しょうゆ こしょう	
17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	454 1.5 665 2.4
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しょくえん こしょう ソース バジル ナツメグ チリパウダー コンソメ	
	はなやさいのサラダ たまねぎドレッシング	ひよこまめ まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし きゅうり		あぶら	しょくえん たまねぎドレッシング	
	かぼちゃのポタージュ	しろいんげんまめ ペーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	しょくえん こしょう コンソメ	
18日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			430 1.1 588 1.8
	牛乳		牛乳						
	とりにくのからあげ	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	
	フルーツミックスゼリー				もも パインアップル りんご	みずあめ		りよくちや	
	わかめともやしのスープ	なると なまあげ	わかめ		もやし たまねぎ		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	
22日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			406 1.2 583 1.8
	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	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ みりん	
	ビビンバのぐ (ナムル)			にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	
	ちゅうかスープ	とりにく とうふ			しょうが キャベツ きくらげ たまねぎ	はるさめ	あぶら	がらスープ しょくえん こしょう しょうゆ	

※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 玉ねぎ ねぎ にんじん きゅうり なす トマト ピーマン オクラ じゃが芋 にんにく みそ



みらいりんどう®