

令和7年7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 しょくえんそう 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) こくるいもるい さとう	(6群) しゆじつ ゆし			
1日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		616 (kcal) 1.7 (g)	
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ (しょう1→1, しょう2→6→2, しょく→2)	ぶたにく とり			キャベツ たまねぎ しょう が		ごむぎこ 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
	とうにゆうごまスープ	とりにく みそ とうにゆう		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
2日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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		たまごふしよマヨネーズ 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
	じゃがいもわかめのみそしる	あぶらあげ みそ かつお ぶし	わかめ かつお いわし		たまねぎ えのきたけ		じゃがいも			
3日 (木)	まるパン		だっしふんにゆう				ごむぎこ さとう	マーガリン	しょくえん	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 たまごふしよ 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	
4日 (金)	—たなばたこんだて— きんめまいごはん						こめ むぎ		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 ごむぎこ 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 しらすぼし	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	とうにゆう	かんてん		レモン メロン		みずあめ さとう で んぶん			
7日 (月)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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 には	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
8日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		582 1.8	
	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 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					
	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
9日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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	かつおちいわし	ほうれんそう	だいこん たまねぎ しいた け					
10日 (木)	フォカッチャ						ごむぎこ さとう	マーガリン オ リーブゆ	しょくえん	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	
11日 (金)	きんめまいごはん						こめ むぎ		712 1.9	
	牛乳		牛乳							
	あおさいりいかリングフライ (しょう1→2→1, しょう3→6→2, しょく→2)	いか だいず	にゆう あおさ				パンこ さとう でん ぶん ごむぎこ	あぶら		しょうゆ しょくえん
	フルーツミックス				みかん パインアップル 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 だ いず		にんじん トマト	しょうが にんにく たまね ぎ スズキーニ えだまめ とうもろこし なす りんご パパイア レーズン		じゃがいも さとう ごむぎこ	あぶら		カレールー しょくえん こ しょう ローレル ソース

タコミートと
あえものを
ごはんのせて
たべましょう

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						えいようか エネルギー しょくえんそう 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) こくるいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
14日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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		
15日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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				
16日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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 デンメンジャン 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
17日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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
18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	
	牛乳		牛乳						
	ボークビーンズ	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 ベーコ 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	
22日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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

※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



みらいんぞう®