

令和7年9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	おもなさいりょう						ちょうみりょうほか	小1よりか えんじ じむら えんり (kcal) しょうえん しょう しょう	
		おもにからだのそしきをつくる (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 こざかな かいそう	(3群) りょくおうしょくやさい	(4群) そのたのやさい まのこ くだもの	(5群) こくるい もるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし			おもにエネルギーになる
1日 (月)	きんめまいごはん						こめ むぎ		495 1.6 673 2.2	
	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ねん1、3〜6ねん2、しょく2)	いか だいず	にゅう あおさ				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
	キャベツサラダ コーンドレッシング	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 コーンドレッシ ング
チキンカレー	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 りんご パパイア レ ズン		じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	しょくえん カレールウ こ しょう ローレル ソース		
2日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		428 1.4 609 2.2	
	牛乳		牛乳							
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく なまあげ こ うやどうふ みそ		ピーマン にんじん	にんにく しょうが なす たまねぎ		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
	かいそうとツナのサラダ	まぐろ	わかめ くきわかめ こんぶ すぎのり つのまた		きりぼしだいこん キャベツ きゅうり			あぶら		しょくえん ちゅうかドレッシ ング
もやしとひきにくのごまスープ	とりにく		にんじん なら	しょうが にんにく だいこ ん もやし たまねぎ ほし しいたけ			あぶら ごま こ まあぶら	トウバンジャン がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ しょうゆ		
3日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		425 1.5 592 2.4	
	牛乳		牛乳							
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく だ いず			たまねぎ だいこん りんご		さとう パンこ でん ぶん	とんし		しょうゆ みりん さけ しょうゆ こしょう
	キャベツとじゃこのサラダ わふうごまドレッシング		わかめ しらすぼし	こまつな	キャベツ きゅうり とうも ろこし		みずあめ さとう	あぶら		しょくえん わふうごまド レッシング
かきたまじる	とりにく かつおぶし けいらん	かたくちいわし	にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ		でんぶん			しょうゆ しょくえん	
4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	481 1.8 601 2.5
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃのチーズツナマヨやき	まぐろ ウインナー	チーズ	かぼちゃ あかパプリカ				あぶら	しょくえん たまごふしよ うマヨネーズ こしょう	
	ブロッコリーサラダ たまねぎドレッシング			ブロッコリー にんじん	きゅうり				たまねぎドレッシング	
たまねぎとひよこまめのコソメス ープ	とりにく ひよこまめ いんげんまめ		にんじん	にんにく キャベツ たまね ぎ えだまめ			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		
5日 (金)	きんめまいごはん						こめ むぎ		440 1.2 619 1.7	
	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
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	にんじん	キャベツ もやし とうもろ こし		さとう			しょうゆ す しょくえん
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	わかめ かたくち いわし	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しめじ						
8日 (月)	きんめまいごはん	ぶたそぼろと ナムルを ごはんのせて たべましょう。					こめ むぎ		404 1.1 577 1.7	
	牛乳		牛乳							
	ピピンバ (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
	ピピンバ (ナムル)			こまつな 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
キャベツときのこのスープ	とりにく なまあげ		にんじん	ごぼう キャベツ たまね ぎ えのきたけ しめじ			ごまあぶら	しょくえん しょうゆ ちゅ うかスープ がらスープ		
9日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		429 1.3 592 1.9	
	牛乳		牛乳							
	さごちのさいきょうやき	さごち みそ					さとう			みりん さけ
	きりぼしだいこんとハムのごましょう ゆあえ	ハム	しらすぼし	にんじん こまつな	もやし きりぼしだいこん にんにく		さとう みずあめ	ごま あぶら		ごまあぶら しょくえん す しょうゆ
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	だいこん ごぼう こんにゃ く ねぎ		じゃがいも	あぶら			
10日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		479 1.6 679 2.3	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ バックソース	ぶたにく だいず			たまねぎ		さとう でんぶん パ ンこ こむぎこ	あぶら		しょくえん こしょう ナツ メグ ソース
	きんぴらごぼう	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 さけ みりん し ちみとうがらし
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	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ						
11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	497 1.5 646 2.2
	牛乳		牛乳							
	いわしカリカリフライ		いわし			しょうが	みずあめ さとう じゃがいも でんぶん げんまいこ こめこバ ンこ	あぶら	しょくえん	
	フルーツゼリー				なし バインアップル もも りんご		さとう みずあめ		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		
12日 (金)	きんめまいごはん						こめ むぎ		401 1.3 573 2.0	
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ (よう・しょう1ねん1、 2〜6ねん2、しょく3)	とりにく ぶたにく だ いず		なら	キャベツ たまねぎ		こむぎこ でんぶん もちこめこ 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
	はるさめサラダ			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	ごまあぶら		しょうゆ す
ちゅうかスープ	とりにく なまあげ あ さり		にんじん チンゲンサイ	にんにく えのきたけ たま ねぎ		でんぶん	あぶら	さけ ちゅうかスープ しょ うゆ しょくえん こしょう		
16日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		431 1.2 617 1.9	
	牛乳		牛乳							
	じゃがいものカレーに	とりにく だいず さつ まあげ かつおぶし		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ こん にゃく		じゃがいも さとう	あぶら		しょうゆ みりん カレーこ
	ブロッコリーとひよこまめのサラダ	ひよこまめ まぐろ		ブロッコリー				あぶら		しょくえん わふうドレッシ ング
ごもくじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ			あぶら	しょうゆ さけ みりん しょくえん		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか	さいようか えんじ ごう エネルギー (kcal) しょうじょう 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			
		(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 ごうな 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) こくるいもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
17日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			494 1.1 687 1.7
	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	
	こまつなとささみのサラダ あおじそドレッシング	とりにく	かんでん	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし			しょうえん あおじそドレッシング	
キャベツのみそしる	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 だいこん ねぎ	じゃがいも				
18日 (木)	ミルクパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	462 2.0 639 2.7
	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 だいず*				パンこ こむぎこ とうもろこしこ でんぶん	あぶら	しょうえん ソース	
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり もやし	さとう	あぶら	す こしょう しょうゆ	
ポトフ	ウインナー		にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ がらスープ しょうゆ		
19日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			462 1.2 641 1.9
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくとピーマンのオイスターソースいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ だけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース	
	もやしとツナのサラダ	まぐろ			もやし キャベツ きゅうり	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ す しょうゆ	
	わかめスープ	とりにく なまあげ あさり なんと	わかめ	にんじん	にんにく えのきたけ たまねぎ		あぶら ごま ごまあぶら	さけ がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ しょうゆ	
★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう				
22日 (月)	一ふくおかしょうがっこうリクエスト こんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			403 1.2 572 2.3
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう でんぶん みずあめ		しょうゆ す	
	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	
なめこじる	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 こまつな	なめこ だいこん ねぎ	じゃがいも				
24日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			473 1.3 653 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 しょうゆ	
	ちゅうかくらげのあえもの	くらげ	しらすばし	にんじん	もやし きゅうり にんにく	みずあめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	す しょうゆ しょうゆ オイスターソース	
たまねぎとえのきたけのスープ	とりにく なんと なまあげ		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ		あぶら	ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ しょうゆ		
25日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			438 1.1 615 1.7
	牛乳		牛乳						
	とりにくのごまだれかけ	とりにく みそ			しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ	
	もやしときくらげのあえもの			にんじん こまつな	もやし きくらげ ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	す こしょう しょうゆ	
はるさめスープ	とりにく なんと		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	はるさめ	あぶら	しょうゆ しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ		
26日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			458 1.3 641 2.1
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (よう1、しょう2、しょう3)	とりにく だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう でんぶん みずあめ	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ す	
	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 ごまドレッシング	
キムチスープ	ぶたにく あさり		にんじん なら	だいこん えのきたけ もやし はくさい たまねぎ にんにく りんご しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ コチュジャン とうがらし ぎょしょう しょうゆ		
★シークワサーゼリー				シークワサー	さとう				
29日 (月)	一スポーツたいかいしがけん— きんめまいごはん					こめ むぎ			419 1.5 573 2.2
	牛乳		牛乳						
	ますのてりやき	ます						みりん さけ しょうゆ	
	ごまずあえ	とりにく	かんでん	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す しょうゆ	
じゅんじゅん (しがことばですきやきふうなべ)	とりにく かつおぶし ちくわ とうふ		こまつな	しょうが しらたき しめじ えのきたけ ねぎ はくさい	さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
30日 (火)	きんめまいごはん おさかなふりかけ	さばぶし いわぶし あじぶし かつおぶし	あおりのり	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	しょうゆ しょうゆ みりん	454 1.5 657 2.3
	牛乳		牛乳						
	とりにくとさつまいものあげに	とりにく みそ			しょうが えだまめ	さつまいも さとう でんぶん	あぶら	さけ ケチャップ みりん	
	ツナとわかめのあえもの	まぐろ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ す しょうゆ	
だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ					

※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達は除く)
 ※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 にんにく なす ピーマン



みらいりんそう®