

令和7年9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							えいようか 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		おもにからだのちょうしをとえる		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 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	ちょうみりようほか		
1日 (月)	きんめまいごはん	ぶたどぼろこ ナムルを ごはんのにせて たべましょう。					こめ むぎ			577 (kcal) 1.7 (g)
	牛乳			牛乳						
	ビビンバ (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		
	ビビンバ (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	しょうえん しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ		
2日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ				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 しょうえん 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	しょうえん 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 しょうえん		
3日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ				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	しょうえん 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 にら	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 ごまあぶら	トウバンジャン がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ しょうえん		
4日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ				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 しょうえん		
	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					
5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	しょうえん		601 2.5
	牛乳		牛乳							
	かぼちやのチーズツナマヨやき	まぐろ ウインナー	チーズ	かぼちや あかパプリカ			あぶら	しょうえん たまごふしょうマヨネーズ 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ンソメスープ	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 しょうえん こしょう しょうゆ		
8日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ				673 2.2
	牛乳		牛乳							
	あおさいりいかリングフライ (しょう1・2ねん1、3～6ねん2、しょうく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 しょうえん		
	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	しょうえん 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 レーズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	しょうえん カレールウ こしょう ローレル ソース		
9日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ				679 2.3
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ パックソース	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	しょうえん 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					
10日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ				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	しょうえん 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 ねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	あぶら			
11日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ				573 2.0
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ (しょう1ねん1、2～6ねん2、しょうく3)	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	しょうえん 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 しょうえん こしょう		
12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	しょうえん		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 こめこパンこ	あぶら	しょうえん		
	フルーツゼリー				なし パインアップル 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 しょうえん こしょう		
16日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ				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	かんてん	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				

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		おもにからだのちょうしをとえる		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 こさかな 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			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 にやく	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	しょうえん 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 しょうえん	
18日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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 たけのこ	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	しょうえん 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 しょうえ ん	
	★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
19日 (金)	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	639 2.7
	牛乳		牛乳						
	しろみぎかなフライ バックソース	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 くえん こしょう しょうゆ	
22日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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 しょうえん	
	ちゅうかくらげのあえもの	くらげ	しらすぼし	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 しょうえん 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 しょうえん	
24日 (水)	一ふくおかしょうがつこうリクエスト こんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			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	しょうえん 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			
25日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			641 2.1
	牛乳		牛乳						
	にくだんご（しょう2、しょく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 しょうえ ん 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 にら	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 しょうえん	
	★シークワーサーゼリー				シークワーサー	さとう			
26日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	しょうえん しょうゆ がら スープ ちゅうかスープ	
29日 (月)	きんめまいごはん おさかなふりかけ	さばぶし いわしぶし あ じぶし かつおぶし	あおのり 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	しょうえん しょうゆ みり ん	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	しょうえん 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				
30日 (火)	ースポーツたいかいしがけん— きんめまいごはん					こめ むぎ			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	かんてん	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	しょうえん 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	

※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 にんにく なす ピーマン

