

令和7年10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	おもなざいりょう							えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうるんそう 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	ちょうみりょうほか	
1日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			473 1.38 628 2.01
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ　わふうソース	ぶたにく　とりにく　だいず			たまねぎ　にんにく	でんぶん　さとう	とんし　あぶら	しょくえん　す　しょうゆ　みりん　さけ	
	ごぼうサラダ				ごぼう　とうもろこし　きゅうり	さとう	ごま	す　しょうゆ ごまドレッシング	
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ　かつおぶし　みそ	かたくちいわし	かぼちゃ　にんじん	だいこん　ねぎ				
2日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			411 1.41 580 2.20
	牛乳		牛乳						
	ぶたキムチいため	ぶたにく　なまあげ		にんじん　にら	しょうが　キャベツ　はくさい　たまねぎ　りんご　にんにく	さとう　でんぶん	あぶら　ごまあぶら	さけ　しょくえん　しょうゆ　とうがらし　がらスープ	
	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく	かんでん	にんじん	たまねぎ　もやし　とうもろこし　きゅうり		ごま	しょくえん　パンパンジードレッシング	
	はるさめスープ	とりにく　なると		チンゲンサイ　にんじん	しょうが　はくさい　きくらげ	はるさめ	あぶら　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　しょうゆ	
3日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			435 1.67 648 2.47
	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	
	ほうれんそうのしおこんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう　にんじん	キャベツ　きゅうり			しょうゆ　しょくえん	
	なまあげのみそしる	なまあげ　みそ　かつおぶし	わかめ　かたくちいわし		だいこん　たまねぎ　なす　しめじ				
6日 (月)	一おつきみこんだてー きんめまいごはん					こめ　むぎ			500 1.51 678 2.10
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか	さんま　かつおぶし			しょうが	さとう		しょうゆ	
	キャベツのごまずあえ	とりにく	かんでん		たまねぎ　キャベツ　きゅうり	さとう	ごま	しょくえん　しょうゆ　す	
	さつまじる	とりにく　あぶらあげ　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　ねぎ　こんにゃく	さつまいも			
	★つきみデザート（よう）		かんでん		みかん　レモン	さとう　みずあめ	あぶら		
	★つきみだんご（しょう）					さとう　こめ　みずあめ　でんぶん		しょうゆ	
7日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			415 1.17 598 1.89
	牛乳		牛乳						
	にくだんごあますあん (よう～しょう1→1、しょう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	
	ひじきとこまつなのナムル	まぐろ	ひじき	こまつな	もやし		あぶら　ごま　ごまあぶら	しょくえん　しょうゆ	
	サムゲタンふうスープ	とりにく		にんじん	だいこん　ごぼう　しょうが　にんにく　ねぎ　ほししいたけ	げんまい	あぶら　ごまあぶら	さけ　がらスープ　ちゅうかスープ　しょくえん　こしょう	
8日 (水)	きんめまいごはん	ようふうそぼろを ごはんのにせて たべましょう。				こめ　むぎ			413 1.54 585 2.42
	牛乳		牛乳						
	ようふうそぼろ（ガバオふう）	ぶたにく		にんじん　ピーマン　あかピーマン	にんにく　しょうが　たまねぎ	さとう	あぶら	さけ　パジル　カレーこ　ソース　しょうゆ　しょくえん	
	かいそうとキャベツのサラダ		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			かんきつドレッシング	
たまごのスープ	とりにく　とうふ　けいらん		ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　きくらげ	でんぶん	あぶら	がらスープ　しょうゆ　しょくえん　こしょう		
9日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			429 1.28 579 1.88
	牛乳		牛乳						
	さけのみりんやき	さけ						しょうゆ　みりん	
	だいずのにもの	とりにく　だいず　ちくわ　かつおぶし	ひじき	にんじん	えだまめ　ほししいたけ	さんおんとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん	
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		あぶら			
10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	482 1.64 636 2.48
	牛乳		牛乳						
	とりにくのからあげ（パジル）	とりにく				でんぶん	あぶら	しょくえん　こしょう　ワイン　パセリ　パジル	
	ブロッコリーとあかピーマンのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー　あかピーマン	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		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　パジル　ローレル	
14日 (火)	きんめまいごはん	ぶたそぼろと ナムルを ごはんのにせて たべましょう。				こめ　むぎ			437 1.35 613 2.09
	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　ごまあぶら	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）			ほうれんそう　にんじん	もやし　ねぎ　にんにく	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　す	
わかめともやしのスープ	とりにく　なまあげ　あさり　なると	わかめ	こまつな	はくさい　たまねぎ　ほししいたけ		あぶら	さけ　がらスープ　ちゅうかスープ　しょうゆ　しょくえん　こしょう		
15日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			496 1.63 620 2.20
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ　パックソース	ぶたにく　とりにく　だいず			たまねぎ	パンこ　でんぶん　さとう	あぶら	しょうゆ　しょくえん　こしょう　ソース	
	ハムときりぼしだいこんのごましょうゆあえ	ハム	しらすぼし	こまつな　にんじん	もやし　きりぼしだいこん　にんにく	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	
	なめこのみそしる	とうふ　みそ　かつおぶし	かたくちいわし		だいこん　たまねぎ　ねぎ　なめこ				
16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	しょくえん	484 1.63 604 2.34
	牛乳		牛乳						
	とりにくのねぎしおやき	とりにく			しょうが　にんにく　ねぎ	さとう	ごまあぶら　ごま	さけ　しょくえん　しょうゆ　こしょう	
	コーンサラダ コーンクリーミードレッシング	まぐろ		にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		あぶら	しょくえん　コーンクリーミードレッシング	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ　たまねぎ　えだまめ	じゃがいも	あぶら	コンソメ　がらスープ　しょうゆ　しょくえん　こしょう　ローレル	
17日 (金)	一みのりのあきこんだてー ごもくごはん	とりにく　あぶらあげ		にんじん	ごぼう　たけのこ　こんにゃく　ほししいたけ	こめ　むぎ　さとう	あぶら	しょうゆ　しょくえん　みりん	425 1.72 605 2.72
	牛乳		牛乳						
	だいがくいも					さつまいも　さんおんとう	あぶら　ごま	しょうゆ　みりん	
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし	かつおほね	ほうれんそう　にんじん	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	
	きのことんじる	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　だいこん　ねぎ　えのきたけ　しめじ　こんにゃく	じゃがいも	あぶら		

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 じゅう 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 ごぼかな 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	
20日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			440 1.27 586 1.76
	牛乳		牛乳						
	ショールンボー (よう～しょう→1、しょく→2)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	とんし 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 キャベツ たまねぎ レモン	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
	にらたまじる	とりにく かまぼこ とうふ けいらん		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ しょくえん こしょう	
21日 (火)	ちゅうかめん					こむぎこ		しょくえん	477 1.97 679 2.78
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうざ(よう) (よう→1、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	あぶら	しょうゆ しょくえん こしょう	
	ごまだんご(しょう) (しょう→1、しょく→2)	いんげんまめ あずき	にゅう			さとう こめこ でんぶん	ごま とんし あぶら		
	ツナとみずなのサラダ	まぐろ	わかめ	みずな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら ごまあぶら	しょくえん しょうゆ す	
	にくみそスープ	とりにく みそ		にんじん にら	しょうが にんにく もやし ねぎ きくらげ		あぶら ごまあぶら	さけ ちゅうかスープ オイスターソース トウバンジャン テンメンジャン がらスープ こしょう しょうゆ	
22日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			460 1.18 624 1.70
	牛乳		牛乳						
	あおさいりいかリングフライ (ようしょう→1、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	
	フルーツミックスゼリー				もも バインアップル りんご	さとう みずあめ		りよくちや	
	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 さとう こむぎこ	あぶら	カレールー しょくえん こしょう ローレル ソース	
23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	418 1.48 581 2.31
	牛乳		牛乳						
	さけのマヨネーズやき	さけ			たまねぎ			たまごふしょうマヨネーズ	
	ブロッコリーのサラダ サウザンアイランドドレッシング	とりにく	かんてん	ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし			しょくえん サウザンアイランド ドレッシング	
	はくさいとひよこまめのスープ	とりにく なまあげ ひよこまめ		にんじん	にんにく はくさい たまねぎ えだまめ		あぶら	コンソメ しょうゆ しょくえん こしょう	
24日 (金)	きんめまいごはん ふりかけ	さばぶし あじぶし いわしぶし かつおぶし	あおのり のり	かぼちゃ		こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん みずあめ	ごま	しょくえん しょうゆ みりん	483 1.83 627 2.41
	牛乳		牛乳						
	あつやきたまご	けいらん	こんぶ			さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ しょくえん	
	やさしいため	ぶたにく		にんじん こまつな	キャベツ きくらげ	はるさめ	あぶら ごまあぶら	さけ がらスープ しょくえん こしょう しょうゆ	
	じゃがいものみそしる	とりにく みそ かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			
	★りんごゼリー				りんご	さとう			
27日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			419 1.25 576 1.80
	牛乳		牛乳						
	たらのたつたあげ	たら			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	
	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	
	ちゅうかスープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし ねぎ ほ しいたけ		あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかスー プ がらスープ しょくえん こしょう	
28日 (火)	ーいなちゅうがっこうリクエストこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ			474 1.48 626 2.23
	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	
	キムチスープ	ぶたにく あさり		にんじん にら あかピーマン	だいこん もやし えのきたけ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょくえん しょうゆ とうが らし さけ がらスープ ちゅう かスープ コチュジャン	
29日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			416 1.14 592 1.84
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい (よう～しょう1→1、しょう2～しょく→2)	たい えび だいず とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	とんし	しょくえん しょうゆ	
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん にら	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	
	チンゲンサイともやしのスープ	とりにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし はくさい えのきたけ きくらげ ねぎ		あぶら 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 しょうゆ	
30日 (木)	ーハロウィンこんだてー 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	よう 609 1.87 しょう プリン 720 2.25 カップ ケーキ 756 2.25
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃコロッケ バックソース			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	しょくえん ソース	
	はなやさいサラダ イタリアンドレッシング	ひよこまめ まぐろ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー 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	
	さつまいもシチュー	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまク リーム だっしふん にゅう ミルクカルシ ウム	にんじん	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	あぶら バター	コンソメ しょくえん こしょ う	
	セレクトデザート ★かぼちゃプリン(ようしょう)	とうにゅう		かぼちゃ		さとう でんぶん			
	★パンプキンカップケーキ (しょう)	とうにゅう だいず		かぼちゃ		こめこ さとう みずあめ でんぶん	あぶら		
31日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			463 1.24 592 1.77
	牛乳		牛乳						
	さばのしおこうじカレーやき	さば						こめこうじ みりん カレーこ しょくえん	
	りっちゃんんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ しょくえん す	
	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	だいこん たまねぎ ごぼう なす しめじ				

※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。
※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。

★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)



みらいりんぞう®

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ ねぎ なす かぼちゃ きゅうり キャベツ 大根 にんにく