

令和7年10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　　材　　料							えいようか エネルギー しょうけん とうりょう	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをとえる		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　いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし	ちようみりょうほか		
1日 (水)	きんめまいごはん	ようふうそぼろを ごはんののせて たべましょう。					こめ　むぎ			585 (kcal) 2.42 (g)
	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　バジル　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		
2日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			648 2.47	
	牛乳		牛乳							
	ささみフライ　バックソース	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		
2日 (木)	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					
	3日 (金)	一おつきみこんだてー きんめまいごはん				こめ　むぎ			678 2.10	
		牛乳		牛乳						
		さんまのおかかに	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	かんてん		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 んにやく	さつまいも				
★つきみだんご					さとう　こめ　みずあ め　でんぶん		しょうゆ			
6日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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		
	パンバンジーサラダ パンバンジードレッシング	とりにく	かんてん	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　パンバンジードレッ 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		
7日 (火)	ちゅうかめん					こむぎこ		しょくえん	679 2.78	
	牛乳		牛乳							
	ごまだんご（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		
8日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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					
9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	636 2.48	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのからあげ（バジル）	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　バジル		
	ブロッコリーと赤ピーマンのサラダ 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　バジル　ローレル		
10日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			579 1.88	
	牛乳		牛乳							
	さけのみりんやき	さけ						しょうゆ　みりん		
	だいずのにも物	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	こんにやく　だいこん ねぎ　ごぼう		あぶら			
14日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			620 2.20	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ　バックソース	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					
15日 (水)	きんめまいごはん	ぶたそぼろと ナムルを ごはんののせて たべましょう。				こめ　むぎ			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　デン 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		
16日 (木)	一みのりのあきこんだてー ごもごはん	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	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			
17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	しょくえん	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		

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料							えいようか エネルギー しよくえんそう とうりょう
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをとえる		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 ござかな 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	ちようみりょうほか	
20日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			624 1.70
	牛乳		牛乳						
	あおさいりいかリングフライ (しょう→1 しよく→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 しよくえん	
	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 しよくえん こしよ う ローレル ソース	
21日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			598 1.89
	牛乳		牛乳						
	にくだんごあまずあん (しょう1→1、しょう2～しよく→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	しよくえん 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 しよくえん こしょう	
22日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			586 1.76
	牛乳		牛乳						
	ショーロンポー (しょう→1 しよく→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 しよくえん	
	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 しよくえん こしょう	
23日 (木)	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	しよくえん しょうゆ みりん	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 しよくえん	
	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 しよくえん 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			
24日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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 しよくえん こしよ う	
27日 (月)	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	しよくえん	688 2.63
	牛乳		牛乳						
	えびグラタン	とりにく えび	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チー ズ	にんじん	たまねぎ	マカロニ こむぎこ	あぶら バター	しよくえん さけ パセリ こ しょう	
	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			しよくえん 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 しよくえん こしょう	
28日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			592 1.84
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい (しょう1→1 しょう2～しよく→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	しよくえん 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 デンメンジャン 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 しよくえん こしょう しょ うゆ	
29日 (水)	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			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	しよくえん 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	しよくえん 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	しよくえん 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	
30日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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 しよくえん	
	りっちゃんのサラダ	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 しよくえん 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				
31日 (金)	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	しよくえん	プリン 720 2.25 カップ ケーキ 755 2.25
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃコロッケ パックソース			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	しよくえん 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	しよくえん 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 しよくえん こしょう	
	セレクトデザート ★かぼちゃプリン	とうにゅう		かぼちゃ		さとう でんぶん			
	★パンブキンカップケーキ	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		

※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)

—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

