

令和7年11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とえる		おもにエネルギーになる		ちょうみりょうほか	
		〈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 ごさかな　かいそう	〈3群〉 りよくおうしょうくやさい	〈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		
4日 (火)	ソフトめん					こむぎこ		しょうくえん	463 1.5 650 2.5
	牛乳		牛乳						
	にくまん（しょう）	ぶたにく　だいず			たまねぎ　たけのこ　しょうが にんにく　しいたけ	こむぎこ　さとう　でんぶん　パンこ	とんし　ごまあぶらぎゅうし	しょうゆ　しょうくえん　オイスターソース　さけ	
	ポークしゅうまい（よう） （よう→1、しょう→3）	ぶたにく			たまねぎ　しょうが	パンこ　でんぶん　さとう　こむぎこ　みずあめ		しょうくえん	
	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	わかめ　かんてん		たまねぎ　きゅうり　もやし とうもろこし		ごまあぶら　ごま	しょうくえん　パンパンジードレッシング	
	カレーなんばんじる	とりにく　かつおぶし		にんじん　ほうれんそう	しょうが　にんにく　たまねぎ ねぎ	でんぶん	あぶら	カレールウ　しょうくえん しょうゆ　カレーこ	
5日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			430 1.4 584 1.9
	牛乳		牛乳						
	あつやきたまご	けいらん				さとう　でんぶん	あぶら	す　しょうゆ　しょうくえん	
	だいこんととりにくのにももの やどうふ	とりにく　かつおぶし　こ うやどうふ		にんじん	しょうが　にんにく　だいこ ん　ねぎ　えだまめ	さんおんとう　でんぶ ん	あぶら	しょうゆ　ケチャップ　みり ん　コチュジャン	
	じゃがいもとこまつなのみそしる	なまあげ　みそ　かつおぶ し	かたくちいわし	こまつな	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも			
6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	しょうくえん	400 1.2 589 1.9
	牛乳		牛乳						
	にくだんご （よう～しょう1→1、しょう2～しょう→ 2）	とりにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　えだまめ　くわい ねぎ　しょうが　キャベツ りんご	さとう　でんぶん	とんし　あぶら	しょうくえん　ケチャップ　す しょうゆ　ソース	
	フルーツミックスゼリー				もも　パインアップル　りん ご	さとう　みずあめ		りよくちや	
	アルファベットスープ	ベーコン　とりにく		にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ　マッ シュルーム　とうもろこし	マカロニ	あぶら	コンソメ　がらスープ　しょ うゆ　しょうくえん　こしょう ローレル	
7日 (金)	—いいはのひこんだて— きんめまいごはん					こめ　むぎ			507 1.3 656 1.8
	牛乳		牛乳						
	いかメンチカツ	いか　だいず		にんじん	キャベツ　しょうが　にんに く	パンこ　さとう　こむ ぎこ　でんぶん	あぶら	しょうゆ　しょうくえん	
	ごもくきんぴら	ぶたにく　かつおぶし		にんじん　さやいんげん	ごぼう　れんこん　しらたき	さんおんとう	ごまあぶら　ごま	しょうゆ　みりん	
	かみかみみそしる	とりにく　あぶらあげ　み そ　かつおぶし	かたくちいわし	みずな　にんじん	だいこん　きりぼしだいこん えのきたけ　ねぎ		あぶら		
10日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			455 1.3 570 1.9
	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	
	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	しょうくえん　しょうゆ　す	
	だいこんとなめこのみそしる	あぶらあげ　みそ　かつお ぶし	わかめ　かたくち いわし		なめこ　だいこん　たまねぎ				
11日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			382 1.4 542 2.2
	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	しょうくえん　しょうゆ　とう がらし　さけ	
	きりぼしだいこんとかいそうのサラダ	とりにく	わかめ　くきわか め　こんぶ　すぎ のり　つのまた かんてん　しらす ぼし	にんじん	はくさい　きりぼしだいこん きゅうり　とうもろこし　た まねぎ	みずあめ　さとう	あぶら　ごま　ごま あぶら	しょうくえん　す　しょうゆ	
	じゃがいもとほうれんそうのみそしる	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　しめ じ	じゃがいも			
12日 (水)	—いはらきけんのりょうり— きんめまいごはん					こめ　むぎ			402 1.3 589 2.0
	★なっとう（しょう）	なっとう				さとう　みずあめ		しょうゆ　しょうくえん　す マスタード	
	おさかなふりかけ（よう）	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		さとう　じゃがいも でんぶん　みずあめ	ごま	しょうくえん　しょうゆ　みり ん	
	牛乳		牛乳						
	めひかりのからあげ		めひかり		しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ　みりん	
	ごまあえ			ほうれんそう　にんじん	はくさい　もやし	さとう	ごま	しょうゆ	
	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　しいたけ		あぶら		
14日 (金)	こめパン		だっしふんにゅう			こめこ　さとう　こむ ぎ	マーガリン	しょうくえん	537 1.6 715 2.2
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	だいず　ぶたにく		ピーマン　あかピーマン にんじん　トマト	たまねぎ　きピーマン	じゃがいも　さとう	あぶら	ケチャップ　しょうくえん　こ しょう　ソース　バジル　ナ ツメグ　チリパウダー　コン ソメ	
	グリーンサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー	キャベツ　きゅうり　もやし			イタリアンドレッシング	
	こんさいシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう　な まクリーム	にんじん	れんこん　ねぎ　しめじ	さつまいも　こむぎこ	あぶら　バター	しょうくえん　コンソメ　こ しょう	
17日 (月)	—いはらきをたべようこんだて— ソフトめん	11がつ16にちから22にちは「いはらきをたべようウィーク」				こむぎこ		しょうくえん	490 1.5 611 2.4
	牛乳		牛乳						
	やきいも					さつまいも			
	れんこんサラダ ごまドレッシング	とりにく	かんてん	みずな	れんこん　きゅうり　キャベ ツ　たまねぎ	さとう		す　しょうくえん　ごまドレッ シング	
	にくみそスープ	とりにく　みそ		にんじん　チンゲンサイ 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	

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		ちょうみりょうほか	
		〈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		
18日 (火)	—いばらきをたべようこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			420 1.2 605 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	
	たまごいりちゅうかスープ	とりにく とうふ けいらん		チンゲンサイ	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	でんぶん	あぶら	がらスープ しょくえん こしょう しょうゆ	
19日 (水)	—いばらきをたべようこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			443 1.1 601 1.6
	牛乳		牛乳						
	ますのしおやき	ます						しょくえん	
	にくどうふ	ぶたにく とうふ かつおぶし		みずな	はくさい しらたき えのきたけ ねぎ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
	いばらきけんさんやさいのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	だいこん ごぼう れんこん しいたけ		あぶら	さけ	
20日 (木)	—いばらきをたべようこんだて— —いばらきおいしおこんだて— きんめまいごはん	まいつきはつかは「いばらきおいしおデイ」				こめ むぎ			413 1.2 574 1.8
	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	さけ しょくえん しょうゆ こしょう	
	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	
	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 こんにゃく はくさい だいこん ねぎ しいたけ しめじ	さといも	あぶら		
21日 (金)	—いばらきをたべようこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			477 1.6 615 2.1
	牛乳		牛乳						
	やさしいコロッケ パックソース	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	こしょう しょくえん ソース	
	ごぼうサラダ			みずな にんじん	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	
	だいこんとはくさいのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん はくさい たまねぎ				
25日 (火)	—いなしょうがっこう リクエストこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			486 1.0 669 1.5
	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	はるさめ でんぶん こむぎこ さとう こめこ こなあめ	あぶら とんし	しょうゆ しょくえん	
	フルーツポンチ				もも パインアップル レモン	さとう こなあめ			
	キムチスープ	ぶたにく とうふ あさり		にんじん にら	しょうが はくさい ねぎ えのきたけ たまねぎ りんご にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しょくえん しょうゆ とうがらし ちゅうかスープ がらスープ	
26日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			467 1.2 649 1.9
	牛乳		牛乳						
	さけのもみじやき	さけ みそ		にんじん				たまごふしょうマヨネーズ こしょう	
	ひじきのものに	とりにく かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さんおんとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん	
	とうにゅういりさつまじる	とりにく あぶらあげ とうにゅう 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 しめじ ねぎ	さつまいも	あぶら		
27日 (木)	フォカッチャ					こむぎこ さとう	マーガリン オリーブオイル	しょくえん	502 1.5 681 2.1
	牛乳		牛乳						
	あおさいりいかリングフライ (よう～しょう1→1、しょう2～6→2、しょく→3)	いか だいず	あおさ にゅう			パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ しょくえん	
	ブロッコリーとツナのサラダ コーンクリームドレッシング	まぐろ ひよこまめ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		あぶら	しょくえん コーンクリームドレッシング	
	ミネストローネ	ウインナー 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	
28日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			454 1.5 614 2.2
	牛乳		牛乳						
	わふうとうふハンバーグ	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん りんご	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	とんし	さけ しょうゆ がらスープ しょくえん みりん	
	はるさめサラダ	とりにく	かんてん	にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし たまねぎ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しょくえん しょうゆ す	
	はくさいとわかめのみそしる	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	はくさい たまねぎ えのきたけ				

※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— キャベツ 大根 にんじん 白菜 ねぎ ブロッコリー にんにく しょうが さつま芋 米 みそ

