

令和7年12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) しょうえんぞう どうりょう (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		
1日 (月)	きょうどのいじん「まみやりんぞう」をしょうかいします。まみやりんぞうは、18せいきこうはんはこのちにうまれそだち、えどにでて、ほっぼうでかつやくしてだいたんけんか、そくりょうかです。まみやかいきょうはりんぞうがはっけんしました。りんぞうなべは、りんぞうがすきだったさけとじもとのやさいをつかったみそあじのなべふうるものです。みなさんは、しないにあるまみやりんぞうきねんかんにいったことがありますか？まみやりんぞうのことがくわしくまなべます。ぜひごかくでおいかけください。								417 1.1 600 1.7
	きんめまいごはん	とりとほろと たまごのあえものを ごはんのにせて たべましょう。					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳						
	とりそぼろどんのぐ（とりそぼろ）		とりにく だいず みそ		しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	
	とりそぼろどんのぐ （たまごのあえもの）		けいらん	にんじん	えだまめ	さとう でんぶん	あぶら	しょくえん	
りんぞうなべ	さけ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん はくさい こんにゃく ごぼう ほししいたけ	さといも		さけ		
2日 (火)	ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	434 1.9 575 3.0
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい （よう→1、しょう→2、しょく→3）	たちうお すけとうだら えび けいらん だいずこ			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	とんし	しょくえん	
	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	
	にくみそうどんじる	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 がらスープ こしょう オイスターソース トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン	
3日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			451 1.4 671 2.2
	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット （よう～しょう1→1 しょう2～しょく→2）	とりにく おから だいず				パンこ でんぶん さとう こむぎこ クラッカーこ とうもろこしこ	あぶら	しょくえん	
	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	
	ポークカレー	ぶたにく 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 しょくえん ローレル こしょう ソース	
4日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			416 1.5 599 2.3
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	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	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ	
	きりぼしだいこんとかいそうのサラダ		わかめ こんぶ つのまた すぎのり くきわかめ しらすぼし	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし	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	
	とうにゅうごまスープ	とりにく みそ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし ねぎ きくらげ		あぶら ごま 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	
5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	403 1.5 581 2.2
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうざ （よう→1、しょう→2、しょく→3）	とりにく だいず			キャベツ にんにく しょうが	じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら とんし	しょうゆ しょくえん こしょう	
	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	
	じゃがいものみそしる	なまあげ みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし		キャベツ えのきたけ	じゃがいも			
8日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			465 1.3 615 1.8
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく だいず			たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう	あぶら とんし	しょうゆ しょくえん ワイン こしょう デミグラスソース ソース ハヤシルウ ケチャップ	
	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 きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ しょくえん す	
	やさいスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル しょくえん こしょう	
9日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			447 1.3 585 1.9
	牛乳		牛乳						
	たらのたつたあげ	すけとうだら			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	
	ひじきとだいずのもの	だいず ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ひじき	にんじん		さんおんとう		しょうゆ みりん	
	たまごとにらのみそしる	けいらん とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にら にんじん	キャベツ えのきたけ	でんぶん			
10日 (水)	一ようこうだいしょうがつこう リクエストこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ			509 1.4 648 2.0
	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	
	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	
	はるさめスープ	とりにく なんと		にら	しょうが もやし はくさい	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	
11日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			498 1.5 685 2.1
	牛乳		牛乳						
	コロッケ バックソース	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	
	もやしときくらげのサラダ	とりにく	かんてん		もやし きくらげ えだまめ とうもろこし たまねぎ		ごま	しょくえん パンパンジードレッシング	
	とんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ 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 だいこん ねぎ	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 こさかな 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		
12日 (金)	コッペパン チョコクリーム		だっしふんにゅう れんにゅう			こむぎこ さとう みずあめ でんぶん	マーガリン	しょくえん カカオマス ココア	592 1.8 790 2.7
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン	ぶたにく だいず いんげんまめ ひよこめ		トマト	にんにく しょうが たまねぎ		あぶら	ワイン ケチャップ しょくえん こしょう ソース ローレル チリパウダー	
	ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	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	
	コーンクリームスープ	いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム ミルクカルシウム		とうもろこし たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	しょくえん こしょう コンソメ	
15日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			510 1.4 657 1.9
	牛乳		牛乳						
	いわしフライ バックソース	いわし				パンこ こむぎこ	あぶら	ソース	
	キャベツとみずなのサラダ	とりにく	かんでん	にんじん みずな	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら	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	ごぼう ねぎ はくさい	さつまいも	あぶら		
16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			413 1.1 594 1.7
	牛乳			牛乳					
	ビビンパのぐ (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 テンメンジャン さけ みりん	
	ビビンパのぐ (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	
	たまごスープ	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	
17日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			540 1.5 671 2.0
	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	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ	さとう	ごま	す しょうゆ ごまドレッシング	
	しないさんやさいのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん はくさい ねぎ しいたけ				
18日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			426 1.3 593 1.8
	牛乳		牛乳						
	あつやきたまご	けいらん かつおぶし	こんぶ			さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ しょくえん す	
	やさいのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし きくらげ	さとう でんぶん	ごまあぶら	テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン がらスープ	
	はくさいスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい しめじ	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	
19日 (金)	ーとうじこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ			513 1.2 667 1.8
	牛乳		牛乳						
	さけのゆうあんやき	さけ			しょうが ゆず	さとう みずあめ		しょうゆ みりん しょくえん	
	こまつなのナムル	ハム		こまつな にんじん	もやし		ごま ごまあぶら	しょうゆ	
	かぼちやのとうにゅうみそしる	とりにく なまあげ とうにゅう みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん かぼちや こまつな	だいこん しめじ ねぎ		あぶら		
	★かぼちやプリン	けいらん	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちや		さとう	あぶら		
22日 (月)	ークリスマスこんだてー コーンピラフ			あかピーマン	とうもろこし グリンピース たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう とうもろこしこ	あぶら	しょくえん こしょう コンソメ	433 2.0 608 3.0
	牛乳		牛乳						
	とりにくのこうそうパンこやき	とりにく		あかピーマン	にんにく きピーマン	パンこ	あぶら	さけ しょくえん とうがらし パセリ マスタード ローズマリー	
	はなやさいサラダ	ひよこめ まぐろ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		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	
	★クリスマスケーキ(しょう)	とうにゅう			あんず	さとう こめこ みずあめ でんぶん	あぶら	ココア みりん しょくえん	
	★クリスマスカップデザート (よう)	とうにゅうクリーム			いちご	さとう みずあめ でんぶん	あぶら		
23日 (火)	ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	472 1.4 642 2.2
	牛乳		牛乳						
	きびなごサクサクあげ (よう～しょう2→1 しょう3～しょく→2)	だいず	きびなご			こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	しょくえん	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょくえん す しょうゆ	
	きつねじる	あぶらあげ とりにく なると かつおぶし		にんじん	だいこん はくさい しょうが ねぎ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん しょくえん	
24日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			423 1.4 622 2.3
	牛乳		牛乳						
	にくだんご (よう→1、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 しょくえん す	
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん にら ピーマン	しょうが にんにく たけのこ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん さけ がらスープ コチュジャン	
	みそキムチスープ	とりにく とうふ みそ かつおぶし		にんじん にら	しょうが はくさい ねぎ だいこん 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	しょくえん しょうゆ とうがらし ちゅうかスープ	

※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 さつまいも 里芋 キャベツ 水菜 しょうが にんじん にんにく ねぎ 白菜 しいたけ ほうれん草 ブロッコリー