

令和7年12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 しょうえんぞう 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)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			671 (kcal) 2.2 (g)	
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット (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　でんぷん 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		
2日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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	でんぷん	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	でんぷん				
3日 (水)	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いただいたんけんか、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しるものです。みなさんは、しないにあるまみやりんぞうきねんかんに行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。ぜひごかぞくでおでかけください。									600 1.7
	きんめまいごはん	とりそぼろと 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 デンメンジャン 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　でんぷん	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 ごんにやく　ごぼう ほししいたけ	さといも		さけ		
4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　でんぷん みずあめ	ごま	しょくえん　しょうゆ みりん	581 2.2	
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ (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　でんぷん	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				
5日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			599 2.3	
	牛乳		牛乳							
	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　でんぷん	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　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		
8日 (月)	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			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	でんぷん	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　なると		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		
9日 (火)	ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	575 3.0	
	牛乳		牛乳							
	えびしゅうまい (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　でんぷん 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 デンメンジャン		
10日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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		
11日 (木)	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　でんぷん	マーガリン	しょくえん　カカオマス ココア	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 ひよこまめ		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		

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 とうりょう
		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		
12日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			657 1.9
	牛乳		牛乳						
	いわしフライ パックソース	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		
15日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			588 1.7
	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)			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	
16日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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				
17日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	デンメンジャン 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	
18日 (木)	—とうじこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			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	
	かぼちゃ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 かぼちゃ こまつな	だいこん しめじ ねぎ		あぶら		
	★かぼちゃプリン	けいらん	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ		さとう	あぶら		
19日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			622 2.3
	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 しょくえん す	
	チャブチェ	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 ほししいたけ 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	
22日 (月)	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	642 2.2
	ソフトめん					こむぎこ		しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	きびなごサクサクあげ (しょう1～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	
23日 (火)	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	608 3.0
	—クリスマスこんだて— 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	
	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	ひよこまめ 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 バジル ローレル	
24日 (水)	★クリスマスケーキ	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	685 2.1
	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	クロック パックソース	だいず		にんじん	グリンピース 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	かんでん		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	
25日 (木)	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		685 2.1
	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	コロッケ パックソース	だいず		にんじん	グリンピース 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	かんでん		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	