

令和8年1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	えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうけんそう とうりょう (g)
		〈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		
8日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			453 1.4 626 2.1
	牛乳		牛乳						
	こもちししゃもフリッター		こもちししゃも おきあみ　あおき			こむぎこ　でんぶん さとう　こめこ	あぶら	しょうゆ　しょくえん	
	ブロッコリーとあかピーマンのマリネ	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	
	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	にんにく　しょうが たまねぎ　りんご　パパイヤ レーズン	じゃがいも　こむぎこ さとう	あぶら	しょくえん　カレールウ こしょう　ソース　ローレル	
9日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			436 1.1 608 1.7
	牛乳		牛乳						
	とりにくのごまだれかけ	とりにく　みそ			しょうが　にんにく	さとう　でんぶん	ごま　あぶら	さけ　しょうゆ	
	わかめとツナのあえもの	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ　もやし	さとう	あぶら ごまあぶら	しょくえん　す　しょうゆ	
	ななくさすましじる	ぶたにく　なると あぶらあげ　かつおぶし		にんじん　せり こまつな	えのきたけ　はくさい　かぶ			しょうゆ　しょくえん	
13日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			417 1.7 579 2.3
	牛乳		牛乳						
	ほっけのいちやぼし	ほっけ						しょくえん	
	たまごとしゅんぎくのあえもの	けいらん　まぐろ		しゅんぎく　にんじん ほうれんそう		さとう　でんぶん	あぶら	しょくえん わふうごまドレスッシング	
	こんさいじる	とりにく　あぶらあげ かつおぶし　みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう　だいこん　れんこん しいたけ　ねぎ	じゃがいも	あぶら		
14日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			491 1.1 654 1.7
	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	こむぎこ　はるさめ でんぶん　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	
	こまつなとささみのサラダ あおじそドレスッシング	とりにく	かんてん	こまつな　にんじん	キャベツ　とうもろこし たまねぎ			しょくえん あおじそドレスッシング	
	とりにくとやさいのフォー	とりにく　えび		にんじん　にら	しょうが　たまねぎ ほししいたけ　えのきたけ	フォー（こめこめん）	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　しょうゆ	
15日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			402 1.2 558 1.9
	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	さけ　みりん　しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
	ビビンバのぐ （ナムル）			ほうれんそう　にんじん	もやし　キャベツ　ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら　ごま	す　しょうゆ	
	わかめスープ	とりにく　なまあげ なると	わかめ	にんじん　こまつな	はくさい　ほししいたけ		あぶら	がらスープ　ちゅうかスープ しょくえん　こしょう しょうゆ	
16日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			467 1.2 661 1.8
	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	さけ　しょうゆ　みりん	
	ごぼうとキャベツのサラダ	ひよこまめ			ごぼう　キャベツ とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ　す ごまドレスッシング	
	じゃがいものみそしる	とうふ　かつおぶし　みそ	かたくちいわし	こまつな	だいこん　はくさい　ねぎ しいたけ	じゃがいも			
19日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			405 1.2 579 2.0
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ （よう→1、しょう→2、しょく→3）	ぶたにく　とりにく だいず		にら	キャベツ　たまねぎ	こむぎこ　みずあめ さとう　でんぶん もちこめこ	とんし　あぶら ごまあぶら	オイスターソース　さけ しょくえん　しょうゆ	
	きりぼしだいこんとハムの ちゅうかあえ	ハム	しらすぼし	にんじん	キャベツ　もやし　にんにく きりぼしだいこん	さとう　みずあめ	ごま　ごまあぶら あぶら	す　しょうゆ　しょくえん	
	はるさめスープ	とりにく　なると		にんじん	だいこん　たまねぎ きくらげ　ねぎ　もやし	はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょくえん　しょうゆ がらスープ　ちゅうかスープ	
20日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			424 1.2 591 1.9
	牛乳		牛乳						
	さつまいもととりにくのあげに	とりにく　みそ			しょうが　えだまめ	さつまいも　でんぶん さとう	あぶら	さけ　ケチャップ　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	さとう	あぶら	しょくえん　しょうゆ　す	
	ふゆやさいのみそしる	とうふ　みそ　かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	しめじ　だいこん　はくさい ごぼう　ねぎ	さといも			
21日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			421 1.6 578 2.2
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのねぎみそいため	ぶたにく　こうやどうふ みそ		にんじん	にんにく　しょうが　ねぎ えのきたけ　キャベツ	でんぶん	あぶら　ごま ごまあぶら	トウバンジャン　みりん さけ　テンメンジャン がらスープ　しょうゆ	
	もやしとじゃこのサラダ わふうごまドレスッシング		わかめ しらすぼし	こまつな	はくさい　もやし とうもろこし	みずあめ　さとう	あぶら	しょくえん わふうごまドレスッシング	
	かきたまじる	とりにく　かつおぶし けいらん	かたくちいわし	にんじん　ほうれんそう	はくさい	じゃがいも　でんぶん		しょうゆ　しょくえん	
22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	452 1.7 603 2.5
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグたまねぎソース	ぶたにく　とりにく だいず			にんにく　たまねぎ マッシュルーム	さとう　でんぶん パンこ	とんし　あぶら	しょうゆ　みりん　さけ しょくえん　こしょう	
	ツナスパゲッティサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ　きゅうり	スパゲッティ	オリーブオイル あぶら	しょくえん　こしょう イタリアンドレッシング	
	はくさいとひよこまめの コンソメスープ	とりにく　ひよこまめ いんげんまめ		にんじん	はくさい　にんにく えだまめ　たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ　がらスープ しょくえん　こしょう しょうゆ　パセリ	

