

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	おもなぎりよう						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 (1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	おもにからだのちょうしをととる (2群) ぎゅうにゅう こさかな かいそう	おもにエネルギーになる (3群) りょくおうしょくやさい	おもにエネルギーになる (4群) そのたのやさい きのこ くだもの	おもにエネルギーになる (5群) こぐるい いもい さとう	おもにエネルギーになる (6群) しゅじつ ゆし	
8日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	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 あおさ			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
	プロッコリーとあかビーマンのマリネ	まぐろ		プロッコリー あかビーマン	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 だいす		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご ババイヤ レーズン	じやがいも 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		
	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		
	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	じやがいも	あぶら	
14日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	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		
	牛乳		牛乳					
	ビビンバのぐ (ぶたそぼろ)	ぶたにく だいす みそ ぶたそぼろを ごはんにのせて たべましょう。			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 トウバンジヤン テンメンジヤン
	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		
	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 ごまドレッシング
	じやがいものみそしる	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	じやがいも		
19日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		
	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 だいす		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 もちごめこ	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		
	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		
	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	トウバンジヤン みりん さけ テンメンジヤン がらスープ しょうゆ
	もやしとじやこのサラダ わふうごまドレッシング		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	じやがいも でんぶん		しょくえん 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
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグたまねぎソース	ぶたにく とりにく だいす			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	じやがいも	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

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりよう						えいようか えんじ じどり ケーブル (keal) 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	ちようみりょうほか			
23日 (金)	（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） こぐるい いもりい さとう	（6群） しゅじつ ゆし		
	わかめごはん		わかめ		こめ むぎ さとう		しょくえん	
	牛乳		牛乳					
	あじのたつたあげ	あじ		しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	
	おひたし	かまぼこ かつおぶし	しらすぼし	ほうれんそう にんじん	はくさい	みずあめ さとう	あぶら しょくえん	
26日 (月)	キャベツのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	じやがいも	あぶら	445 1.8 603 2.7
	1月24日～30日は、 全国学校給食週間！							
	一ふじみがおかしょうがっこう リクエストこんだてー きんめまいごはん							
	牛乳		牛乳					
	さばのみそに(よう)	さば みそ		しょうが	さとう みずあめ		しょうゆ す	
	さばのみそに (しよう)	さば みそ			さとう でんぶん			
	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 きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら ごま	しょうゆ しょくえん す
	とんじる	ぶたにく とうふ 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 こんにゃく ねぎ	じやがいも	あぶら	
27日 (火)	一しょうわ40ねん ソフトめんとうじょうー ソフトめん				こむぎこ		しょくえん	474 1.3 617 1.9
	牛乳		牛乳					
	わかさぎのからあげ (よう・しょう 1→1、 しょう 2～しょく→2)		わかさぎ	しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	
	フルーツミックスゼリー			レモン パインアップル もも りんご	さとう こなあめ みずあめ		りょくちや	
	カレーなんばんじる	とりにく なると かつおぶし		にんじん ほうれんそう	しょうが ににく たまねぎ ねぎ	でんぶん	カレールウ しょくえん しょうゆ	
28日 (水)	一いばらきけんのきょうどりょうりー きんめまいごはん ふりかけ	さばぶし あじぶし いわしづし かつおぶし	あおのり のり	かぼちゃ	こめ むぎ さとう みずあめ じやがいも でんぶん	ごま	しょくえん しょうゆ みりん	446 1.7 590 2.1
	牛乳		牛乳					
	けんさんあつやきたまご	けいらん かつおぶし			さとう でんぶん		す しょくえん しょうゆ	
	れんこんとささみのあえもの	とりにく	わかめ かんでん	こまつな にんじん	れんこん たまねぎ		しょくえん ごまドレッシング	
29日 (木)	けんちんじる	とりにく とうふ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも	しょくえん しょくえん	432 1.2 593 1.7
	一きゅうしょくのはじまり めいじ22ねんごろのきゅうしょくー きんめまいごはん							
	牛乳		牛乳					
	さけのしおやき	さけ					しょくえん	
	たくあんあえ		こんぶ	だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ しょくえん す	
30日 (金)	さつまじる	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	はくさい こんにゃく ねぎ	さつまいも	あぶら	488 1.9 655 2.6
	★きゅうしょくしゅうかんゼリー				りんご もも みかん	さとう		
	一しょうわ30ねんごろの きゅうしょくー 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
	牛乳		牛乳					
	やさいコロッケ パックソース	だいす		にんじん	グリンピース たまねぎ	じやがいも 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
	キャベツサラダ たまねぎドレッシング	まぐろ ハム		にんじん	キャベツ		あぶら	しょくえん たまねぎドレッシング
	はくさいのクリームスープ	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		はくさい 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 バセリ

※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達は除く)

※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— 米 ねぎ はくさい にんじん ににく ほうれんそう 小松菜 キャベツ しいたけ 大根 しょうが 里芋 さつまいも みそ