

令和8年1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 しょくえんそう 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		
8日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			608 (kcal) 1.7 (g)
	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	
9日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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	
	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　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	
13日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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 あおじそドレッシング	とりにく	かんでん	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	
14日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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		
15日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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			
16日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			558 1.9
	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 ごまあぶら	さけ　みりん　しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン	
	ビビンパのぐ (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	
19日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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　デンメンジャン 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	じゃがいも　でんぶん		しょうゆ　しょくえん	
20日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			576 2.1
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ（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	
21日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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			
22日 (木)	わかめごはん		わかめ			こめ　むぎ　さとう		しょくえん	603 2.7
	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	しょうゆ　しょくえん	
	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	じゃがいも	あぶら		

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料							えいようか エネルギー しょうけんそう 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 こざかな かいそう	〈3 群〉 りょ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		
23 日 (金)	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	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	
26 日 (月)	がつ 1 月 24 日～30 日は、 ぜん こく がっ こう きゅうしょく しゅう かん 全国学校給食週間！ きゅうしょくのれきしやいぎをしり、「がっこうきゅうしょく」についてかんがえてみましょう。くわしくはきゅうしょくだよりをごらんください。 昭和 22 年ごろ  おにぎり 塩ザケ 昭和 27 年ごろ  コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鶏肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム 昭和 25 年に、 アメリカから寄贈 された小麦粉でパンが 作られ、「パン・ミルク・ おがず」の完全 給食が始まりました。 昭和 40 年ごろ  ソフトめん ミートソース 牛乳 フライボート 黄桃 昭和 51 年ごろ  カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵 しょうゆ、かんたんにたんぱく質、 昭和 30 年代後半には脱脂 粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、 コッペパン以外のパンやソフトめん など、主食の種類が増えていきました。 米飯が正式に導入されたのは 昭和 51 年のことです。								617 1. 9
	ーしょうわ 4 0 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	
	牛乳		牛乳						
	わかさぎのからあげ （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 なんと 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 しょくえん しょうゆ	
27 日 (火)	ー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 いわしぶし 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 じゃがいも でんぶん	ごま	しょくえん しょうゆ みりん	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 かんてん	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	
	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 こんにやく ねぎ	さといも	あぶら	しょうゆ しょくえん	
28 日 (水)	ーきゅうしょくのはじまり めいじ 2 2 ねんごろのきゅうしょくー きんめまいごはん					こめ むぎ			593 1. 7
	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	
	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 こんにやく ねぎ	さつまいも	あぶら		
	★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			
29 日 (木)	ーしょうわ 3 0 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	655 2. 6
	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	
	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 パセリ	
30 日 (金)	ー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					こめ むぎ			599 2. 2
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに	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 こんにやく ねぎ	じゃがいも	あぶら		

※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— 米 ねぎ はくさい にんじん にんにく 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



みらいりんどう®