

令和8年2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			
		(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		
2日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		466 1.5 647 2.3	
	牛乳		牛乳						
	しおからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら		
	たまごいりパンサンスー	ハム けいらん		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ	こめこワンタン	あぶら ごまあぶら		
3日 (火)	—せつぶんこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ		420 1.4 591 1.9	
	牛乳		牛乳						
	いわしのうめに	いわし				みずあめ さとう でんぶん			
	ごぼうとにんじんのサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま		
	じやがいものみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし		はくさい たまねぎ えのきたけ	じやがいも			
4日 (水)	ふくまめ (しょうのみ)	だいす						432 1.4 610 2.1	
	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	いかのレモンに	いか			レモン	でんぶん さとう	あぶら		
	はくさいとコーンのサラダ	まぐろ		にんじん	はくさい とうもろこし えだまめ		あぶら		
5日 (木)	こまつなちゅうかスープ	とりにく とうふ		こまつな にんじん	しょうが もやし ねぎ しいたけ		あぶら	524 1.9 722 2.8	
	まるパン		だっしゅんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン		
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ セロリ マッシュルーム	でんぶん さとう じやがいも	とんし あぶら		
	かいそうとキャベツのサラダ	まぐろ	わかめ くきわかめ こんぶ すぎのり つのまた	にんじん	キャベツ きゅうり		あぶら ごま		
6日 (金)	プロッコリーとチキンのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう ミルクカルシウム なまクリーム	にんじん プロッコリー	たまねぎ しめじ とうもろこし	じやがいも こむぎこ	あぶら バター	458 2.0 586 2.9	
	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ さとう			
	牛乳		牛乳						
	さわらのたつたあげ	さわら			しょうが	でんぶん	あぶら		
	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		
9日 (月)	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ			405 1.1 600 1.8	
	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	やきぎょうざ (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 しょうが	でんぶん こむぎこ みずあめ	とんし あぶら		
	もやしひきくらげのサラダ	とりにく	かんでん		もやし きくらげ えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ		ごま		
10日 (火)	たまねぎとにんじんのスープ	とりにく なまあげ	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ		あぶら ごま ごまあぶら	436 1.6 594 2.2	
	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	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		
	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		
12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	こんにゃく だいこん ねぎ ぎぼう ほししいたけ	さといも	あぶら	408 1.3 588 2.0	
	—こきぬちゅうがっこ リクエストこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			
	牛乳		牛乳						
	ぶたそぼろと ナムルを								
	ビビンバのぐ (ぶたそぼろ)	ごはんにのせて たべましょう。	ぶたにく だいす みそ		しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら		
13日 (金)	ビビンバのぐ (ナムル)			にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ にんにく		ごま ごまあぶら	440 1.7 581 2.1	
	たまごのスープ	とりにく なまあげ けいらん		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ えだまめ	でんぶん	あぶら		
	ココアあげパン		だっしゅんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン あぶら		
	牛乳		牛乳						
	マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ	あぶら		
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン ひよこまめ		にんじん	はくさい たまねぎ えだまめ		あぶら	440 1.7 581 2.1	
	★チーズ (ようのみ)		チーズ						
	★ヨーグルト (しょうのみ)		牛乳 だっしゅんにゅう ミルクカルシウム かんでん			さとう でんぶん			

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 (kcal) しきえんぞう 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	おもにからだのちゅうしをととえる (2群) ぎゅうにゅう こざかな かいそう	おもにエネルギーになる (4群) りょくおうしょくやさい 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) こくるいいもるい さとう	おもにエネルギーになる (6群) しゅじつ ゆし	ちゅうみりょうほか	
16日 (月)	きんめまいごはん				こめ むぎ			いちご クレープ 697 2.2 ワイン ゼリー 448 1.4 664 2.2
	牛乳		牛乳					
	とりにくのゆずみそかけ	とりにく みそ		しょうが ゆず	さとう でんぶん		さけ みりん	
	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	
	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 だいこん ねぎ こんにゃく	さつまいも	あぶら		
	セレクトデザート ★いちごクレープ (しよう)	だいす とうにゅう		いちご レモン	さとう みずあめ こめこ でんぶん	あぶら	しょうゆ	
	★ワインゼリー (ようしょう)				さとう		ワイン	
17日 (火)	きんめまいごはん				こめ むぎ			424 1.2 561 1.8
	牛乳		牛乳					
	さばのしおこうじやき	さば					しおこうじ	
	ひじきとだいすのにもの	とりにく ちくわ だいす かつおぶし	ひじき	にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ	さんおんとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
	キャベツのみそしる	なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん キャベツ えのきたけ しめじ ねぎ				
18日 (水)	きんめまいごはん				こめ むぎ			401 1.3 577 2.0
	牛乳		牛乳					
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん	にんにく キャベツ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ	
	はくさいのごまざあえ	とりにく	かんてん しらすぼし	にんじん きゅうり はくさい もやし たまねぎ	みずあめ さとう	あぶら ごま	しょくえん す しょうゆ	
19日 (木)	とうふのすまじる	とりにく とうふ かつおぶし		にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ			しょうゆ さけ しょくえん	495 2.0 638 2.9
	フォカッチャ				こむぎこ さとう	マーガリン オリーブオイル	しょくえん	
	牛乳 コーヒーシロップ		牛乳		さとう		コーヒー しょくえん	
	にくだんご (よう~しよう2→1 しよう3~しよう→2)	とりにく だいす		トマト たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	あぶら とんし	ケチャップ しょくえん す しようゆ ソース	
	プロッコリーサラダ	まぐろ		プロッコリー にんじん えだまめ		あぶら	しょくえん イタリアンドレッシング	
20日 (金)	アルファベットスープ	ペーコン		にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	マカロニ	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	484 1.3 666 2.0
	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 ほしめたけ	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	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん キヤウツ きゅうり 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	
24日 (火)	キムチスープ	ぶたにく		にんじん あかビーマン にら だいこん ねぎ もやし えのきたけ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょくえん しょうゆ とうがらし さけ がらスープ ちゅうかスープ コチュジャン	482 1.5 740 2.2
	ちゅうかめん				こむぎこ		しょくえん	
	牛乳		牛乳					
	あげしゅうまい (ようのみ) (よう→1、しよう→2)	ぶたにく		たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ		しょくえん	
	さつまいものパイ (しようちゅうのみ)	けいらん	にゅう		さつまいも さとう こむぎこ	マーガリン あぶら	しょくえん	
25日 (水)	こまつなとキャベツのサラダ	まぐろ		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし		あぶら	しょくえん わふうドレッシング	452 1.3 642 2.0
	とんこつスープ	ぶたにく なると		にんじん しょうが キャベツ もやし たまねぎ		あぶら	しょうゆ しょくえん こしょう とんこつスープ	
	きんめまいごはん				こめ むぎ			
	牛乳		牛乳					
	さけのマヨネーズやき	さけ		たまねぎ			たまごふしようマヨネーズ	
26日 (木)	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく	かんてん	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ		ごま	しょくえん パンパンジードレッシング	464 1.7 602 2.2
	とうにゅうごまスープ	とりにく みそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ 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	
	きんめまいごはん ふりかけ	さばぶし いわしづし あじぶし かつおぶし	あおのり のり	かぼちゃ	こめ むぎ さとう じやがいも でんぶん みずあめ	ごま	しょくえん しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳					
27日 (金)	メンチカツ パックソース	ぶたにく とりにく だいす		たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ しょくえん こしょう ソース	434 1.1 600 1.6
	ほうれんそうのサラダ コーンクリーミードレッシング			ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし			コーンクリーミードレッシング	
	とんじる	ぶたにく とうふ 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	じやがいも	あぶら		
	きんめまいごはん				こめ むぎ			
	牛乳		牛乳					
27日 (金)	あじフリッター	あじ	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	434 1.1 600 1.6
	フルーツミックス			トマト いちご りんご ペインアップル	さとう みずあめ		りょくちや	
	きのこカレー	ぶたにく とりレバー だいす		にんじん トマト しょうが にんにく しめじ エリンギ まいたけ たまねぎ りんご ババイヤ レーズン	じやがいも さとう こむぎこ	あぶら	カレールウ しょくえん こしょう ローレル ソース	

※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。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ キャベツ さつま芋 しいたけ しょうが 大根 にんじん にんにく ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれん草



みらいりんぞう®