

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		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		
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	でんぷん	あぶら	さけ　ちゅうかスープ	
	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 でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょくえん　しょうゆ　す	
	ワントンスープ	とりにく		にんじん　こまつな	しょうが　キャベツ たまねぎ	こめこワントン	あぶら ごまあぶら	コンソメ　しょうゆ しょくえん　こしょう	
3日 (火)	ー　せつぶんこんだて　ー 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 でんぷん		うめぼし　しょうゆ　みりん	
	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	す　しょうゆ ごまドレッシング	
	じゃがいものみそしる	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	じゃがいも			
	ふくまめ（しょうのみ）	だいず							
4日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			432 1.4 610 2.1
	牛乳		牛乳						
	いかのレモンに	いか			レモン	でんぷん　さとう	あぶら	しょくえん　さけ　しょうゆ みりん	
	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	しょくえん たまねぎドレッシング	
	こまつなのちゅうかスープ	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	がらスープ　しょうゆ しょくえん　こしょう	
5日 (木)	まるパン		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	524 1.9 722 2.8
	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 だいず		にんじん	たまねぎ　セロリ マッシュルーム	でんぷん　さとう じゃがいも	とんし　あぶら	ケチャップ　しょくえん デミグラスソース ハヤシブレイク　ソース	
	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	しょくえん わふうドレッシング	
	ブ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　ブロッコリー	たまねぎ　しめじ とうもろこし	じゃがいも　こむぎこ	あぶら　バター	しょくえん　コンソメ こしょう	
6日 (金)	わかめごはん		わかめ			こめ　むぎ　さとう		しょくえん	458 2.0 586 2.9
	牛乳		牛乳						
	さわらのたつたあげ	さわら			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ　さけ　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		あぶら	しょくえん　しょうゆ　す	
	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				
9日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			405 1.1 600 1.8
	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 だいず		にら	キャベツ　しょうが	でんぷん　こむぎこ みずあめ	とんし　あぶら	しょうゆ　みりん しょくえん	
	もやしときくらげのサラダ	とりにく	かんてん		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	しょくえん かんきつドレッシング	
	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	がらスープ　しょくえん こしょう　しょうゆ	
10日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			436 1.6 594 2.2
	牛乳		牛乳						
	やさしいコロッケ　バックソース	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 でんぷん	あぶら	こしょう　しょくえん ソース	
	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	
	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	こんにやく　だいこん　ねぎ ごぼう　ほししいたけ	さといも	あぶら	しょうゆ　しょくえん	
12日 (木)	ー　こきぬちゅうがっこう リクエストこんだて　ー きんめまいごはん					こめ　むぎ			408 1.3 588 2.0
	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 テンメンジャン　さけ　みりん	
	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	しょうゆ　す　さとう	
	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	でんぷん	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	
13日 (金)	ココアあげパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	マーガリン あぶら	しょくえん　ココアパウダー	440 1.7 581 2.1
	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	しょくえん たまごふしょうマヨネーズ	
	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	しょうゆ　コンソメ しょくえん　こしょう	
	★チーズ（ようのみ）		チーズ						
	★ヨーグルト（しょうのみ）		牛乳 だっしふんにゅう ミルクカルシウム かんてん			さとう　でんぷん			

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		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		
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 (しょう)	だいず 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	
	ひじきとだいずのもの	とりにく ちくわ だいず 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	
	はくさいのごまずあえ	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	
	とうふのすましじる	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	
19日 (木)	フオカッチャ					こむぎこ さとう	マーガリン オリーブオイル	しょくえん	495 2.0 638 2.9
	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～しょう2→1 しょう3～しょく→2)	とりにく だいず		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 しょうゆ ソース	
	ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー 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	
	アルファベットスープ	ベーコン		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	
20日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			484 1.3 666 2.0
	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	
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	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 ごまあぶら	しょくえん す しょうゆ	
	キムチスープ	ぶたにく		にんじん あかピーマン 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	
24日 (火)	ちゅうかめん					こむぎこ		しょくえん	482 1.5 740 2.2
	牛乳		牛乳						
	あげしゅうまい (ようのみ) (よう→1、しょく→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 (しょうちゅうのみ)	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	
	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 わふうドレスシグ	
	とんこつスープ	ぶたにく なんと		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	
25日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			452 1.3 642 2.0
	牛乳		牛乳						
	さけのマヨネーズやき	さけ			たまねぎ			たまごふしょうマヨネーズ	
	パンバンジーサラダ パンバ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 パンバンジードレッシング	
	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 さくらげ		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	
26日 (木)	きんめまいごはん ふりかけ	さばぶし いわしぶし 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 じゃがいも でんぶん みずあめ	ごま	しょくえん しょうゆ みりん	464 1.7 602 2.2
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ パックソース	ぶたにく とりにく だいず			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	
	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	じゃがいも	あぶら		
27日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			434 1.1 600 1.6
	牛乳		牛乳						
	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	
	フルーツミックス			トマト	いちご りんご パイナップル	さとう みずあめ		りよくちや	
	きのこカレー	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 しめじ エリンギ まいたけ たまねぎ りんご パパイア 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 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



みらいりんどう®