

令和8年2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 (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 (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) こくるい いもるい さとう	
2日 (月)	—せつぶんこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ	
	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	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		
	ふくまめ	だいす					
3日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ	
	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	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 でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょくえん しょうゆ す
	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	コンソメ しょうゆ しょくえん こしょう
4日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ	
	牛乳	牛乳					
	やきぎょうざ (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	しょうゆ みりん しょくえん
	もやしひきくらげのサラダ	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
5日 (木)	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					
	さわらのたつたあげ	さわら		しょうが	でんぶん	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
6日 (金)	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		
	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					しょくえん
	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	ケチャップ しょくえん デミグラスソース ハヤシフレーク 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
9日 (月)	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
	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	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
10日 (火)	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	がらスープ しょくえん こしょう
	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
	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
12日 (木)	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
	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					しょくえん ココアパウダー
	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 たまごふしようマヨネーズ
	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	しょくえん コンソメ しょくえん こしょう
13日 (金)	★ヨーグルト		牛乳 だっしゅんにゅう ミルクカルシウム かんてん			さとう でんぶん	
	—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					
	ビビンバのぐ (ぶたそぼろ)	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	しょくえん トウバンジヤン テンメンジヤン 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	しょくえん す さとう
16日 (月)	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	コンソメ がらスープ しょくえん こしょう
	きんめまいごはん					こめ むぎ	
	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	しょくえん
	はくさいのごまえ	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	しょくえん す しょくえん
16日 (月)	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			しょくえん さけ しょくえん

591
(kcal)
1.9
(g)

647
2.3

600
1.8

586
2.9

722
2.8

610
2.1

581
2.1

588
2.0

577
2.0

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 いもい きとう	(6群) しゅじつ ゆし		
17日 (火)	ちゅううかめん					こむぎこ		しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	さつまいものパイ	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 わふうドレッシング	
	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	しょくえん こしよう とんこつスープ	
18日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	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	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	しょゆ	
19日 (木)	★ワインゼリー					さとう		ワイン	
	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 しょゆ	
	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 しょゆ とうがらし さけ がらスープ ちゅううかスープ コチュジャン	
20日 (金)	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 (しょう1~しょう2→1 しょう3~しょく→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 しょゆ 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	ペーパー		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 しょゆ しょくえん こしよう ローレル	
24日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	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 しょゆ みりん	
25日 (水)	キャベツのみぞしる	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				
	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	こしよう しょくえん ソース	
26日 (木)	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	こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	さといも	あぶら	しょゆ しょくえん	
	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 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 こしよう ローレル ソース	
	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 しょゆ みりん	
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ パックソース	ぶたにく とりにく だいす			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	あぶら	しょゆ しょくえん こしよう 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	じやがいも	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 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®