

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 しょうえんそう 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		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 こごかな　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)	―　せつぶんこんだて　― きんめまいごはん					こめ　むぎ			591 (kcal) 1.9 (g)
	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	だいず							
3日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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	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	しょうえん　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 しょうえん　こしょう	
4日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			600 1.8
	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 だいず		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 しょうえん	
	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	しょうえん 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　しょうえん 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		しょうえん	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	しょうえん　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				
6日 (金)	まるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	マーガリン	しょうえん	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	でんぶん　さとう じゃがいも	とんし　あぶら	ケチャップ　しょうえん 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	しょうえん 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	しょうえん　コンソメ こしょう	
9日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			610 2.1
	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	しょうえん　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	しょうえん 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 しょうえん　こしょう	
10日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			642 2.0
	牛乳		牛乳						
	さけのマヨネーズやき	さけ			たまねぎ			たまごふしようマヨネーズ	
	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	しょうえん 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 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　しょうえん こしょう	
12日 (木)	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	しょうえん　ココアパウダー	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	しょうえん 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	しょうゆ　コンソメ しょうえん　こしょう	
	★ヨーグルト		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　でんぶん			
13日 (金)	―　こきぬちゅうがっこう リクエストこんだて　― きんめまいごはん					こめ　むぎ			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	でんぶん	あぶら	コンソメ　がらスープ しょうゆ　ローレル しょうえん　こしょう	
16日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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 しらすばし	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	しょうえん　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　しょうえん	

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		
17日 (火)	ちゅうかめん					こむぎこ		しょくえん	740 2.2
	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	
18日 (水)	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 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	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					さとう		ワイン	
19日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	
20日 (金)	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	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 (しょう1～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	
24日 (火)	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	561 1.8
	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	
	ひじきとだいずのにも	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	
25日 (水)	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				594 2.1
	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	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	
	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	
26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 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	600 1.6
	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	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 パインアップル	さとう みずあめ		りよくちや	
27日 (金)	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 パパイヤ 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	602 2.2
	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	
	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		

※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 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®