

令和8年4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	おもなさいりょう						えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうえんそう 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 もるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
10日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ		412 1.3 593 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりそぼろどんのぐ (とりそぼろ)	とりにく みそ だいず			しょうが	さとう	あぶら		さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン
	とりそぼろどんのぐ (たまごのあえもの)	けいらん		にんじん	えだまめ	さとう でんぶん	あぶら		しょくえん
	みそキムチスープ	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし		にんじん なら	しょうが たくわん だいこん たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら		ちゅうかスープ しょくえん しょうゆ とうがらし
13日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		444 1.1 586 1.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ マッシュルーム	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら とんし		デミグラスソース ケチャップ ハヤシブレイク ソース しょくえん
	はくさいときさみのサラダ ドレッシング	とりさきみみず		にんじん	はくさい とうもろこし きゅうり				たまねぎドレッシング
	やさいスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	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
14日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		477 1.1 661 1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら		しょうゆ さけ
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし				イタリアンドレッシング
	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		
15日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		475 1.3 657 1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チーズオムレツ	けいらん		チーズ		さとう でんぶん	あぶら		しょくえん す
	フルーツミックスゼリー				パインアップル いちご レモン	さとう はちみつ			
	チキンカレー	とりにく だいず とりレバー		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご パパイア レーズン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら		こしょう ソース カレーウ しょくえん ローレル
16日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ		447 1.7 615 2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ				さとう			みりん さけ
	のりずあえ	まぐろあぶらづけ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし				しょうゆ す
	おいわいすましじる	なると かつおぶし		こまつな	たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ ほししいたけ				しょうゆ さけ みりん しょくえん
	★おいわいデザート(よう)				いちご クランベリー	さとう			
	★おいわいクレープ(しょう)	とうにゅう だいずこ			いちご	さとう みずあめ こめこ でんぶん	あぶら		しょうゆ
17日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ		516 2.1 602 2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	メンチカツ パックソース	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	とんし あぶら		ソース しょくえん しょうゆ
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				コールスロドレッシング
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 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 (月) (幼のみ)	きんめまいごはん					こめ むぎ		454 1.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのてりやき	とりにく					さとう		しょうゆ さけ みりん
	なっとうサラダ	なっとう		ほうれんそう にんじん	もやし				たまごふしょうマヨネーズ しょうゆ
	はるさめスープ	とりにく	わかめ		もやし ねぎ	はるさめ	ごまあぶら		ちゅうかスープ しょくえん こしょう しょうゆ
21日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		436 1.3 592 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	たらのレモンソースかけ	たら			レモン	さとう でんぶん	あぶら		しょうゆ みりん
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	こまつな にんじん	はくさい もやし とうもろこし	さとう			しょうゆ す しょくえん
	だいこんのみそしる	みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	かたくちいわし	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ				
22日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		405 1.5 581 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ だいず		にんじん なら	ねぎ しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら		しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ
	きりぼしだいこんとかいそうのサラダ		わかめ こんぶ きわかめ すぎのり つのまた しらすぼし	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし	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
	とうにゅうごまスープ	とりにく みそ とうにゅう		こまつな にんじん	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

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		ちょうみりょうほか
23日 (木)	コッペパン キャラメルクリーム		だっしふんにゅう れんにゅう			こむぎこ さとう みずあめ でんぶん	マーガリン	しょくえん	551 1.9 745 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんごトマトソース (よう→1、しょう→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	
	ごぼうサラダ			ごぼう きゅうり とうもろこし		さとう	ごま	す しょうゆ ごまドレッシング	
クラムチャウダー	ベーコン あさり	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	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ こむぎこ	バター	しょくえん こしょう コンソメ		

4がつのテーマ
つくばみらいは「こめ」!



しせいこう20しゅうねんきねんこんだては、こどもたちにきゅうしょくをつうじて
たのしみながらしについてまんでもらえるよう、
まいつき、しのれきしやとくさんひんとうのテーマにそったこんだてをきかくし、
ふだんよりとくべつかんのあるきゅうしょくをていきようします

24日 (金)	しせいこう20しゅうねん きねんこんだて きんめまいごはん てまきのり	ごはんをてまきのりに のせて、 しないさん こめこのみらいスティックと げんまいツナサラダ を まいてたべましょう。	のり			こめ むぎ			481 1.2 705 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しないさんこめこのみらいスティック (よう→1、しょう→しょく→2)	とりにく		しょうが にんにく	こめこ こめ	あぶら	しょうゆ さけ しょくえん カレーこ		
	げんまいツナサラダ	まぐろあぶらづけ	にんじん	きゅうり キャベツ	げんまい		たまごふしょうマヨネーズ		
しないさんやさいのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう	だいこん はくさい ねぎ しいたけ					
★こめこのカップケーキ	とうにゅう だいずこ			いちご	こめこ さとう みずあめ でんぶん	あぶら			
27日 (月)	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	403 1.2 591 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ (よう→1、しょう→2、しょく→3)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	あぶら とんし	しょうゆ しょくえん	
	ブロッコリーのチョレギサラダ	とりささみみずに		ブロッコリー にんじん	とうもろこし			チョレギサラダドレッシング	
はるキャベツとにらのスープ	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん にら	キャベツ えのきたけ		あぶら	しょくえん コンソメ がらスープ しょうゆ こしょう		
28日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			487 1.3 632 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのしおこうじやき	さば				さとう		しおこうじ みりん	
	ひじきのごもくに	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ひじき	にんじん	えだまめ	さんおんとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん	
じゃがいもとわかめのみそしる	なまあげ みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
30日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			411 1.2 591 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ビビンバのぐ (ぶたそぼろ)	ぶたにく みそ だいず		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	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す		
たまごスープ	とりにく とうふ けいらん		チンゲンサイ	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	でんぶん	あぶら	がらスープ しょくえん こしょう しょうゆ		

※都合により献立を変更することもありますので御了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、ぎゅうにゅう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。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり 大根 ねぎ はくさい 小松菜 ほうれん草 しいたけ



みらいりんぞう®