

令和8年4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		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		575 (kcal) 1.6 (g)	
	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
	はくさいとささみのサラダ ドレッシング	とりささみみずに		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
13日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		591 1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ピビンバのぐ (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
	ピビンバのぐ (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
14日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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 カレールウ しょくえん ローレル
15日 (水)	いーなひがしちゅうがっこう しょくばたいけんせいさくせいこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ		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	まぐるあぶらづけ		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 こんにやく だいこん ねぎ	じゃがいも	あぶら		
16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	
	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			コールスロードレッシング	
	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	
17日 (金)	いーゆうがく・しんきゅう おめでとうこんだてー せきはん ごましお	あずき				こめ もちごめ でんぶん	ごま	しょくえん	
	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	まぐるあぶらづけ	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	
	★おいわいクレープ	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	
21日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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 にら	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 くきわかめ 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
22日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		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				
23日 (木)	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ (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	

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
24日 (金)	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	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 (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		
27日 (月)	きんめまいごはん	とりそぼろと たまごのあえものを ごはんのせてたべましょう。				こめ むぎ			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 には	しょうが はくさい ねぎ だいこん えのきたけ たまねぎ りんご にんにく	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		
<p>4がつのテーマ</p> <p>つくばみらいは「こめ」!</p> <p>しせいしこう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なんでもらえるよう、 まいつき、しのれきしやとくさんひんど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ょうします</p>									
28日 (火)	しせいしこう20しゅうねん きねんこんだて	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			705 2.0
	きんめまいごはん てまきのり		ぎゅうにゅう						
	しないさんこめこのみらいスティック (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	まぐるあぶらづけ	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			
30日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	さんおんどう	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				

※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。

※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。

★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)

—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



みらいんぞう®