

令和8年5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 じゆう エネルギー (kcal) しょうえんそ うとうりょう (g)	
		おもにからだのそきをつくる		おもにからだのちようしをととえる		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) ぎゆうにゆう ごごかな かいそう	(3群) りよくおうしよくやさい	(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		ちようみりょうほか
1日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ		474 1.8 668 2.0	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
	わふうとうふハンバーグ	とうふ とり にく だいず			たまねぎ だいこん りんご	パンこ でんぶん さとう	とんし あぶら		しょうゆ さけ みりん しょうえん こしょう
	わかめとツナのサラダ	まぐるあぶらづけ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		す しょうゆ
	はくさいのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん こまつな	はくさい だいこん ごぼう ねぎ				
	★オレンジゼリー (よう)				オレンジ みかん	さとう こなあめ			
	★かしわもち (しょう)	あずき				じょうしんこ (こめ) さとう みずあめ	あぶら		しょうえん
7日 (木)	ミルクパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
	チーズオムレツ	けいらん	チーズ ミルクカルシウム			でんぶん さとう	あぶら	す しょうえん	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す ごまドレッシング	
	キャベツのスープ	とりにく		にんじん	にんにく しめじ キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうえん しょうゆ コンソメ がらスープ こしょう パセリ	
8日 (金)	—こうちけんのきょうどりようり— きんめまいごはん					こめ むぎ		413 1.1 596 2.2	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
	かつおメンチカツ パックソース	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら		しょうゆ しょうえん ソース
	たけのこのときに	あぶらあげ ちくわ かつおぶし		にんじん いんげん	たけのこ ほししいたけ	さとう			しょうゆ みりん さけ
	にらとぶたにくのみそしる	ぶたにく かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん にら	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	あぶら		
11日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		401 1.5 623 2.1	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
	こもちししゃもフリッター		こもちししゃも あおさ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら		しょうゆ しょうえん
	ツナサラダ	まぐるあぶらづけ			キャベツ きゅうり とうもろこし				イタリアンドレッシング
	チキンカレー	とりにく とりレバー だいず		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご パパイア レーズン	さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら		しょうえん カレールウ こしょう ローレル ソース パセリ
12日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		443 1.5 563 1.7	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
	とりにくのごまみそかけ	とりにく みそ			しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら ごま		さけ しょうゆ
	キャベツとちくわのりサラダ	ちくわ	わかめ のり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん にんにく	さとう	ごまあぶら ごま		しょうゆ す
	キムチスープ	ぶたにく あさり		にんじん にら	はくさい たまねぎ にんにく えのきたけ もやし りんご しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		とうがらし ぎょしょう しょうえん さけ しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ コチュジャン
13日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		412 1.3 597 2.0	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
	やさしいロケッパックソース	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 しょうえん ソース
	こまつなとささみのサラダ ドレッシング	とりささみみずに		こまつな にんじん	きゅうり とうもろこし				あおじそドレッシング
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	わかめ かたくちいわし	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ				
14日 (木)	コッペパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうえん	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
	にくだんごトマトソース (よう～しょう1→1、 しょう2→6→2、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 しょうえん す しょうゆ ソース	
	ハムとひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく	さとう	あぶら	す こしょう しょうゆ	
	クリームスープ	ベーコン いんげんまめ	ぎゆうにゆう なまクリーム だっしふんにゆう ミルクカルシウム		はくさい とうもろこし たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	しょうえん こしょう コンソメ パセリ	
15日 (金)	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ さとう		しょうえん	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
	いわしカリカリフライ (よう～しょう→1、しょく→2)		いわし		しょうが	みずあめ さとう じゃがいも でんぶん げんまいこ こめこ	あぶら	しょうえん	
	はくさいとささみのあえもの	とりささみみずに かつおぶし		にんじん	はくさい きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ す みりん	
	たまねぎとなまあげのみそしる	とりにく なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん				
18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	しょうえん しょうゆ みりん	
	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
	とりにくとだいずのあげに	とりにく だいず みそ			しょうが	でんぶん さんおんとう	あぶら ごま	さけ みりん	
	キャベツとかまぼこのサラダ	かまぼこ	わかめ しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	みずあめ さとう	あぶら	しょうえん わふうドレッシング	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも			

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) しょうじょう しょうじょう 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 ごさかな かいそう	(3群) りよくおうしよくやさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるい いも りい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
19日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		450 1.6 637 1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	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	はるさめ でんぶん こむぎこ さとう こめこ こなあめ	あぶら とんし		しょうゆ しょうじょう
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム	しらすぼし	にんじん こまつな	もやし きりぼしだいこん にんにく	さとう みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら		す しょうゆ しょうじょう
	えのきたけのスープ	とりにく なまあげ なると		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ		あぶら		ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ しょうじょう
20日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		434 1.2 583 2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほっけのいちやぼし	ほっけ							しょうじょう
	じゃがいものカレーに	ぶたにく だいず さつまあげ かつおぶし		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら		しょうゆ みりん カレーこ
	かきたまじる	けいらん とりにく なまあげ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	でんぶん			しょうゆ しょうじょう
★ヨーグルト		ヨーグルト							
21日 (木)	こめパン		だっしふんにゅう			こめこ さとう こむぎ	マーガリン	しょうじょう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくとたまねぎのトマトに	とりにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう	あぶら とうにゅうバター	こしょう ケチャップ ソース ワイン しょうじょう コンソメ パプリカ チリパウダー	
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	まぐるあぶらづけ		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			たまねぎドレッシング	
	はくさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん	にんにく はくさい たまねぎ えだまめ		あぶら	コンソメ がらスープ しょうじょう しょうじょう	
22日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ		459 1.3 600 1.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぶん	あぶら		しょうゆ
	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	さとう			しょうゆ す
	とんじる	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	あぶら		
25日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ		514 2.0 566 2.0	
	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 だいず みそ			しょうが にんにく たけのこ	さとう	あぶら ごまあぶら		さけ みりん しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン
	ビビンバのぐ (ナムル)			ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま		す しょうゆ
	わかめスープ	とりにく なまあげ なると	わかめ	にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ		あぶら ごま ごまあぶら		ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ しょうじょう しょうじょう
26日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ		414 1.4 633 1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら		さけ しょうゆ みりん
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし	かつおほね	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	さとう			しょうゆ す しょうじょう
	だいこんのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	こまつな	だいこん はくさい ねぎ しいたけ	じゃがいも			
27日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ		454 1.4 581 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご (よう～しょう1→1、 しょう2～6→2、しょう3)	とりにく だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう でんぶん みずあめ	あぶら		しょうゆ みりん しょうじょう す
	きんぴらごぼう	ぶたにく さつまあげ かつおぶし		にんじん	ごぼう こんにゃく	さんおんとう	ごま あぶら		しょうゆ さけ みりん
	はくさいとわかめのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	わかめ かたくちいわし	にんじん	はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ				
28日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ		435 2.1 559 2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ (よう～しょう1→1、 しょう2～6→2、しょう3)	ぶたにく とりにく だいずこ		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ さとう でんぶん もちごめこ	とんし あぶら ごまあぶら		オイスターソース さけ しょうじょう しょうじょう
	はくさいときくらげのサラダ ドレッシング		しらすぼし	にんじん	はくさい きゅうり きくらげ	みずあめ さとう	あぶら		しょうじょう ちゅうかドレッシング
	はるさめスープ	とりにく なると		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	はるさめ	あぶら ごまあぶら		しょうじょう しょうじょう がらスープ ちゅうかスープ

5がつのテーマ
なつかしのにんききゅうしよく



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よくをつうじて
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など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つかんのあるきゅうしよくをていきようします

29日 (金)	しせいしこう20しゅうねん きねんこんだてー チーズパン		だっしふんにゅう チーズ			こむぎこ さとう	マーガリン	しょうじょう
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	えびフライ バックタルタルソース	えび だいずこ				パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しょうじょう たまごふしょうタルタルソース
	ブロッコリーとコーンのサラダ			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
	ナポリタン	ハム		にんじん ビーマン トマト	にんにく たまねぎ	こむぎこ でんぶん	あぶら	ケチャップ ソース しょうじょう コンソメ ローレル パジル ナツメグ パセリ
★れいとうみかん (なま)				みかん				

※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、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 キャベツ きゅうり 小松菜 しいたけ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー ほうれんそう



みらいりんどう®