

令和8年5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						ちようみりようほか	えいようか エネルギー しょうじょう とうりよう
		おもにからだのそしきをつくる		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		
1日 (金)	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	しょくえん しょうゆ みりん	715 (kcal) 2.3 (g)
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくとだいたいのあげに	とりにく だいたい 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	しょくえん 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			
★かしわもち	あずき				じょうしんこ(こめ) さとう みずあめ	あぶら	しょくえん		
7日 (木)	—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			596 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	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 しょくえん 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		
8日 (金)	ミルクパン		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	581 2.4
	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 ミルクカルシウム			でんぶん さとう	あぶら	す しょくえん	
	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	しょくえん しょうゆ コンソメ がらスープ こしょう パセリ	
11日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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 だいたい 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 しょくえん こしょう	
12日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			597 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やさしいコロッケ パックソース	だいたい		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	
	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				
13日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			563 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	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 しょくえん さけ しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ コチュジャン	
14日 (木)	わかめごはん		わかめ			こめ むぎ さとう		しょくえん	557 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしカリカリフライ (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	しょくえん	
	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				
15日 (金)	コッペパン		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	640 2.7
	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1→1、しょう2→2 しょく→2)	とりにく だいたい		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	
	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		はくさい とうもろこし たまねぎ	こむぎこ	あぶら バター	しょくえん こしょう コンソメ パセリ	
18日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			576 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わふうとうふハンバーグ	とうふ とりにく だいたい			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 しょくえん こしょう	
	わかめとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ	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				

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						ちょうみりょうほか	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			
		(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 いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
19日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			588 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						しょくえん	
	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 こんにやく	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 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	でんぷん		しょうゆ しょくえん	
★ヨーグルト		ヨーグルト							
20日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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 でんぷん こむぎこ さとう こめこ こなあめ	あぶら とんし	しょうゆ しょくえん	
	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 しょくえん	
	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 しょくえん	
21日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	でんぷん	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 こんにやく ねぎ	じゃがいも	あぶら		
22日 (金)	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	しょくえん	600 1.9
	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 しょくえん コンソメ パブリカ 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 しょくえん こしょう しょうゆ	
25日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			623 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	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 でんぷん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しょくえん	
	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	しょくえん カレールウ こしょう ローレル ソース パセリ	
26日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			581 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご (しょう1→1、 しょう2→6→2、しょく→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 でんぷん みずあめ	あぶら	しょうゆ みりん しょくえん 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 こんにやく	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				
27日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	でんぷん 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 しょくえん	
	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			

5がつのテーマ
なつかしのにんききゅうしょく



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かんのあるきゅうしょくをていきょうします

28日 (木)	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	しょくえん	645 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	えびフライ パクタタルソース	えび だいずこ				パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょくえん 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 ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	こむぎこ でんぷん	あぶら	ケチャップ ソース しょくえん 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					
29日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			559 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ (しょう1→1、 しょう2→6→2、しょく3)	ぶたにく とり 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 でんぷん 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 しょくえん しょうゆ	
	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	しょくえん 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 もやし えのきたけ ねぎ	はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょくえん しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ		

※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。
※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、ぎゅうにゅう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 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

みらいりんぞう®