

令和8年6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						ちょうみりょうほか	さいほうの 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
		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 ごきな かいそう	(3群) りょ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 いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
1日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			411 1.3 610 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ポークしゅうまい (よう~しょう2→1、 しょう3~6→2、しょう→2)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎ みずあめ		しょうゆ	
	ぶたにくのしょうがレモンいため	ぶたにく			しょうが たまねぎ キャベツ レモン	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
チンゲンサイのみそしる	とりにく みそ かつおぶし	かたくちいわし	チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい ねぎ					
2日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			461 1.3 603 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あじのたつたあげ	あじ			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ みりん	
	ひじきのごもくに	とりにく かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにやく えだまめ	さんおんとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん	
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			
3日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			466 1.7 620 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグわふうソース	とりにく だいた			たまねぎ しょうが にんにく	パンこ さとう でんぶん	とし あぶら	しょうゆ しょうゆ ウイン こしょう す みりん さけ	
	かいそうとキャベツのサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ きわかめ こんぶ すぎのり つのまた		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま	わふうドレッシング	
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	ほうれんそう	だいこん たまねぎ ほししいたけ					
4日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			434 1.3 576 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのしおこうじカレーやき	さば						しおこうじ カレーこ	
	しんじゃがいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		しょうゆ たまごふしよマヨネーズ	
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					
5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	しょうゆ	452 1.7 669 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さきみパジルフライ	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	しょうゆ ウイン パジル パセリ	
	ツナスパゲッティサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり	スパゲッティ	オリーブオイル	こしょう イタリアンドレッシング	
たまごとトマトのスープ	とりにく ベーコン けいらん		トマト	たまねぎ ズッキーニ	でんぶん	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル しょうゆ しょうゆ		
8日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			428 1.3 601 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのみそマヨやき	とりにく みそ			にんにく		ごま	しょうゆ しょうゆ さけ たまごふしよマヨネーズ	
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	こまつな にんじん	もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ す しょうゆ	
とうにゅうみそしる	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも				
9日 (火)	一かみかみこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ			479 1.4 638 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いかメンチカツ	いか だいた		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ しょうゆ	
	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	
かみかみみそしる	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	きりぼしだいこん こんにやく まいたけ ねぎ はくさい					
10日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			411 1.4 593 2.2
	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 だいた みそ		にんじん いら	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	さけ しょうゆ トウバンジャン がらスープ テンメンジャン	
	わかめとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ	
こまつなのちゅうかスープ	とりにく なまあげ		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 しょうゆ しょうゆ		
<p>6がつのテーマ 「みらいりんぞう」のすきなものをきゅうしよく</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かんのあるきゅうしよくをていきようします</p> <p>みらいりんぞう</p>									
11日 (木)	一しせいしこう20しゅうねん きねんこんだてー しないさんこめこパン		だっしふんにゅう			こめこ こむぎ さとう	マーガリン	しょうゆ	494 2.1 612 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	りんぞうメンチ バックソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こめこ こむぎこ	とし あぶら	しょうゆ しょうゆ ナツメグ ソース	
	さんしょうサラダ ドレッシング			あかピーマン	はくさい きピーマン とうもろこし きゅうり			たまねぎドレッシング	
しないさんやさいのポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ こしょう ローレル		
★きんめポンむすび		のり			こめ みずあめ さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ		
12日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			460 1.1 697 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あじフリッター (よう~しょう2→1、 しょう3~6→2、しょう→2)	あじ	あおさ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ	
	あじさいミックスゼリー				もも なし レモン	さとう			
ポークカレー	ぶたにく とりレバー だいた		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ まいたけ パパイア りんご レーズン	じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	カレールー しょうゆ こしょう ローレル ソース		
15日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			408 1.5 604 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ (よう→1、しょう→2、 しょう→3)	ぶたにく とりにく だいた		いら	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	とし あぶら ごまあぶら	オイスターソース さけ しょうゆ しょうゆ	
	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	しょうゆ しょうゆ す	
とうにゅうごまスープ	とりにく みそ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ 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 しょうゆ 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 ぶどう エネルギー (kcal) しょくえん 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 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	
16日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		429 1.7 614 2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	いかにのユーリンチソース	いか			ねぎ しょうが にんにく		でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		さけ しょうゆ す
	パンパンジーサラダ ドレッシング	とりささみみず		にんじん	きゅうり もやし			ごま		パンパンジードレッシング
ワンタンスープ	ぶたにく		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ しょうが ねぎ にんにく		こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ がらスープ こしょう		
17日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		412 1.3 595 2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ピビンパのぐ (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
	ピビンパのぐ (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
わかめスープ	とりにく なまあげ	わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ			あぶら ごま ごまあぶら	がらスープ しょうゆ しょうゆ こしょう		
18日 (木)	まるパン (よう) きれめいりまるパン (しょう)		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ	517 1.7 695 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	チキンたつた		とりにく		しょうが にんにく		でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	
	コールスローサラダ ドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし				コールスロードレッシング	
コーンクリームスープ	いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ミルクカルシウム なまクリーム	ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ		こむぎこ	あぶら バター	しょうゆ こしょう コンソメ		
19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	しょうゆ しょうゆ みりん	450 1.8 597 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		みずあめ さとう でんぶん		しょうゆ す しょうゆ	
	ブロッコリーサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし				こうみたまねぎドレッシング	
	いなかじる	とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ねぎ		じゃがいも	あぶら		
	★あおうめゼリー				うめ		さとう			
22日 (月)	きんめまいごはん						こめ むぎ		410 1.4 603 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ささかまぼこのいそべあげ (よう～しょう4→1、 しょう5～6→2、しょう→2)	ささかまぼこ	あおりのり				こむぎこ	あぶら		
	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		さけ しょうゆ
ほうれんそうのすましじる	とりにく とうふ かつおぶし	わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ				しょうゆ さけ しょうゆ		
23日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		403 1.1 579 1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	タコライスのぐ (タコミート)	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン トマト	にんにく たまねぎ		さとう	あぶら		ケチャップ ソース しょうゆ しょうゆ こしょう チリパウダー コンソメ パブリカ
	タコライスのぐ (やさいとチーズのあえもの)		チーズ		キャベツ とうもろこし					
とうがんのスープ	とりにく			しょうが とうが えのきたけ もやし ねぎ			あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ こしょう しょうゆ		
24日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		457 1.3 641 2.1	
	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		しょうゆ さけ しょうゆ みりん
	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		さとう			しょうゆ す
つくばみらいしさん 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	こまつな にんじん	だいこん キャベツ ねぎ しいたけ		じゃがいも				
25日 (木)	せいかいのりょうり (アメリカ) コッペンパン (よう) きれめいりコッペンパン (しょう)		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン	しょうゆ	457 2.2 600 3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ソーセージ ケチャップ (よう) ★ケチャップ&マスタード (しょう)	ソーセージ							ケチャップ マスタード	
	ビーンズサラダ ドレッシング	だいず いんげんまめ ハム			キャベツ えだまめ とうもろこし				コーンクリーミードレッシング	
アルファベットスープ	とりにく ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい マッシュルーム		マカロニ	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ しょうゆ こしょう ローレル		
26日 (金)	きんめまいごはん						こめ むぎ		454 1.8 600 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さばのみそに	さば みそ					さとう でんぶん			
	ごもくやさいいため	ぶたにく		にんじん ビーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ もやし きくらげ		でんぶん	あぶら		さけ しょうゆ しょうゆ こしょう ちゅうかスープ トウバンジャン
こまつなのみそしる	なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ						
29日 (月)	きんめまいごはん						こめ むぎ		475 1.4 661 2.1	
	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 しょうゆ
	はくさいのごまずあえ	とりささみみず	しらすぼし	にんじん	きゅうり はくさい もやし		みずあめ さとう	あぶら ごま		しょうゆ す しょうゆ
キムチスープ	ぶたにく なまあげ あさり		にんじん なら あかビーマン	だいこん ねぎ えのきたけ はくさい たまねぎ りんご しょうが		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ 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		
30日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		413 1.1 577 1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりにくのしょうがやき	とりにく			しょうが					さけ しょうゆ みりん
	ほうれんそうとコーンのサラダ			ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし					ごまドレッシング
みそけんちんじる	とりにく とうふ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	こんにやく だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ			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、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 じゃが芋 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ トマト にんじん にんにく ねぎ ほうれん草 小松菜 ズッキーニ

みらいんぞう