

令和8年6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						ちょうみりょうほか	えいようか エネルギー しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
		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 ごきんご 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) こくろい 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		614 (kcal) 2.7 (g)	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	いか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
2日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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 だいず			たまねぎ しょうが にんにく		パンこ さとう でんぶん	とんし あぶら		しょうゆ しょうゆ 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 くきわかめ 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
3日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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
4日 (木)	きんめまいごはん						こめ むぎ		669 2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ささみパジルフライ	とりにく					こむぎこ パンこ	あぶら		しょうゆ ワイン 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
5日 (金)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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 たまごふしょうマヨネーズ
8日 (月)	きんめまいごはん						こめ むぎ		638 1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	いかメンチカツ	いか だいず		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
9日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		610 2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ポークしゅうまい (しょう1→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 こむぎこ 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
10日 (水)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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 こしょう さけ たまごふしょうマヨネーズ
	おかあえ	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
11日 (木)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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 ピーマン	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
12日 (金)	きんめまいごはん						こめ むぎ		554 2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ソーセージ ★ケチャップ&マスタード	ソーセージ	だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン		しょうゆ
	ピーンズサラダ 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				ケチャップ マスタード
15日 (月)	きんめまいごはん						こめ むぎ		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 (しょう1→4→1、 しょう5→6→2、しょう→2)	ささかまぼこ	あおのり				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
16日 (火)	きんめまいごはん						こめ むぎ		595 2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ピピンバのぐ (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		しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン さけ みりん
	ピピンバのぐ(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
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		

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						ちようみりょうほか	えいようか 五半斤(一) しよくえん せうとう 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 ござかな 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 いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
17日 (水)	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	しよくえん しょうゆ みりん	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 しょうえん	
	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				
18日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			593 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ		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	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 しよくえん こしょう		
19日 (金)	きれめいまるばん ぎゅうにゅう		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	しよくえん	695 2.6
	チキンたつた コールスローサラダを まるばんにはさんで たべましょう。		だっしふんにゅう						
	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	しよくえん こしょう コンソメ		
22日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			604 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ (しょう→2、しよく→3)	ぶたにく とりにく だいず		なら	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 しよくえん 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	しよくえん 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 しょうえん こしょう		
23日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	しよくえん 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				
24日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			579 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	タコライスのご (タコミート)	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン 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 しよくえん こしょう チリパウダー コンソメ パプリカ	
	タコライスのご (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 とうがん 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 しよくえん こしょう しょうゆ		
25日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			697 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あじフリッター (しょう1~2→1、 しょう3~6→2、しよく→2)	あじ	あおき			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	
	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 だいず		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 パパイヤ りんご レーズン	じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	カレールウ しょうえん こしょう ローレル ソース		

6がつのテーマ
「みらいりんぞう」のすきなものきゅうしよく



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
しについてまんでもらえるよう、まいつき、しのれきしやく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

26日 (金)	しせいしこう20しゅうねん きねんこんだて— しないさんこめこばん		だっしふんにゅう			こめこ さとう	こむぎ	マーガリン	しよくえん	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	とんし あぶら	しよくえん こしょう ナツメグ ソース		
	さんしよくサラダ 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 しょうえん 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 しょうえん		
29日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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			
30日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	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 しょうえん		
	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	しよくえん 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 あかピーマン	だいこん ねぎ えのきたけ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しよくえん 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			

※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、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおま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