令和8年7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 おもにからだのそしきをつくる 〈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	おもにからだのちょうしをととえる 〈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	おもにエネルギーになる 〈5群〉 こくるい いもるい さとう	 〈6群〉 しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょくえんそう とうりょう (g)
1日 （水）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			390 1.2 572 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご（よう→1、 しょう1〜しょく→2）	とりにく　だいず			たまねぎ	パンこ　でんぷん みずあめ　さとう	とんし　あぶら	しょくえん　しょうゆ　す ケチャップ	
	こまつなとひじきのナムル	ハム	ひじき	こまつな	もやし		ごま　ごまあぶら	しょうゆ	
	にらたまスープ	けいらん　とりにく かまぼこ　とうふ		にら　にんじん	たまねぎ　えのきたけ	でんぷん	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	
2日 （木）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			464 1.5 679 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく			しょうが	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	さけ　しょうゆ	
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	とりささみみずに	しらすぼし	にんじん	きりぼしだいこん　もやし きゅうり　にんにく	みずあめ　さとう	ごま　ごまあぶら あぶら	しょくえん　す　しょうゆ	
	じゃがいもとわかめのみそしる	あぶらあげ　みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし		たまねぎ　しめじ　しいたけ	じゃがいも			
3日 （金）	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	496 1.5 644 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チリコンカン	ぶたにく　だいず いんげんまめ ひよこまめ		トマト	にんにく　しょうが たまねぎ　えだまめ		あぶら	ワイン　ケチャップ しょくえん　こしょう ソース　ローレル チリパウダー　パセリ	
	ブロッコリーとコーンのサラダ ドレッシング	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー　にんじん	とうもろこし			コーンクリーミードレッシング	
	かぼちゃのポタージュ	いんげんまめ　ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム ミルクカルシウム	かぼちゃ	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	
6日 （月）	**―たなばたこんだて―** きんめまいごはん					こめ　むぎ			507 1.4 707 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほしがたコロッケ　パックソース	とりにく　ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも　さとう パンこ　こむぎこ とうもろこしこ みずあめ　でんぷん	とんし　あぶら	しょくえん　ソース	
	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			しょうゆ　す	
	たなばたすましじる	なると　とりにく かつおぶし		オクラ	ねぎ　えのきたけ	はるさめ		さけ　しょうゆ　みりん しょくえん	
	★たなばたゼリー	とうにゅう	かんてん		レモン　メロン	みずあめ　さとう でんぷん			
7日 （火）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			412 1.2 572 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	
	にくじゃが	ぶたにく　かつおぶし		にんじん	しょうが　たまねぎ しらたき　えだまめ	じゃがいも さんおんとう	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ	
	キャベツとほうれんそうのみそしる	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	キャベツ　たまねぎ えのきたけ				
8日 （水）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			465 1.1 643 1.8
	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	でんぷん	あぶら	しょうゆ　さけ	
	ごぼうサラダ			にんじん	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	
	だいこんとこまつなのみそしる	あぶらあげ　みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな	だいこん　たまねぎ　しめじ				
9日 （木）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			400 1.2 590 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ（よう→1、 しょう1〜しょく→2）	ぶたにく　とりにく だいず		にら	キャベツ　しょうが	でんぷん　こむぎこ みずあめ	とんし　あぶら	しょうゆ　みりん　しょくえん	
	バンバンジーサラダ　ドレッシング	とりささみみずに	わかめ		きゅうり　もやし とうもろこし		ごまあぶら　ごま	バンバンジードレッシング	
	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　にら	しょうが　キャベツ　ねぎ だいこん　えのきたけ はくさい　たまねぎ　りんご にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	しょくえん　しょうゆ とうがらし　ちゅうかスープ	
10日 （金）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			531 1.2 701 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コーンフライ	だいず			とうもろこし	こむぎこ　さとう パンこ　でんぷん みずあめ	あぶら	しょくえん	
	フルーツミックスゼリー				みかん　パインアップル アロエ　りんご	さとう　みずあめ			
	なつやさいカレー	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　ズッキーニ えだまめ　なす　りんご パパイヤ　レーズン	じゃがいも　さとう こむぎこ	あぶら	カレールウ　しょくえん こしょう　ローレル　ソース	
13日 （月）	きんめまいごはん					こめ　むぎ			425 1.3 596 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あじのなんばんづけ	あじ			しょうが　たまねぎ	でんぷん　さとう	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　す	
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	ほうれんそう　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	
	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　こんにゃく だいこん　ねぎ	じゃがいも	あぶら		

日(曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう おもにからだのそしきをつくる 〈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	おもにからだのちょうしをととのえる 〈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	おもにエネルギーになる 〈5群〉 こくるい いもるい さとう	〈6群〉 しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	えいようかえんじじどうエネルギー(kcal) しょくえんそうとうりょう(g)
14日(火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			410 1.2 600 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	えびしゅうまい （よう～しょう1→1、 しょう2～6→2、しょく→3）	えび　たら			たまねぎ	パンこ　でんぷん さとう　みずあめ こむぎこ	あぶら	しょくえん	
	ぶたにくとピーマンの オイスターソースいため	ぶたにく　こうやどうふ		ピーマン　あかピーマン	しょうが　にんにく きピーマン　たけのこ　ねぎ	さとう　でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ　さけ テンメンジャン オイスターソース	
	とうにゅうごまスープ	とりにく　みそ とうにゅう		にんじん	しょうが　キャベツ　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	

7がつのテーマ

ゆうこうとし　ちばけん かとりし
たいわん とうえんし

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、つくばみらい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、とくべつかんのあるきゅうしょくを
ていきょうします。

15日(水)	**―しせいしこう20しゅうねんきねんこんだて―** きんめまいごはん	**ルーローハンのぐ**を ごはんに のせてたべましょう。				こめ　むぎ			457 1.5 653 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	【たいわん】 ルーローハンのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ	さとう　でんぷん	あぶら	さけ　テンジャンユ オイスターソース　しょうゆ	
	【かとりし】 さつまいものサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん　こまつな		さつまいも		たまねぎドレッシング	
	【かとりし】 かとりのぐだくさんじる	とりにく　かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ　だいこん マッシュルーム			さけ　しょうゆ　みりん しょくえん	
	【たいわん】 ★パインアップル				パインアップル				
16日(木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			495 1.4 687 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンみそカツ	とりにく　みそ				こむぎこ　パンこ さんおんとう	あぶら　ごま	さけ　みりん	
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし　きゅうり　きくらげ とうもろこし	はるさめ　さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　す	
	たまごとうがんのスープ	とりにく　けいらん			しょうが　とうがん えのきたけ　たまねぎ　ねぎ		あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープ　がらスープ しょくえん　こしょう しょうゆ	
17日(金)	フォカッチャ					こむぎこ　さとう	マーガリン オリーブオイル	しょくえん	510 1.9 616 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	メルルーサのこうそうパンこやき	メルルーサ				パンこ コーンフレーク	あぶら オリーブオイル	バジル　パセリ　しょくえん こしょう たまごふしようマヨネーズ	
	はなやさいのサラダ ドレッシング	ひよこまめ まぐろあぶらづけ		ブロッコリー　にんじん	カリフラワー　とうもろこし			イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン　とりにく		にんじん　トマト	にんにく　セロリ　たまねぎ キャベツ	マカロニ　さとう	あぶら	ケチャップ　コンソメ しょくえん　こしょう バジル　ローレル　パセリ	

※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　にんじん　キャベツ　きゅうり　なす　トマト　ねぎ　ズッキーニ　ピーマン　玉ねぎ　小松菜　にんにく　しいたけ　じゃが芋　みそ

みらいりんぞう®