

令和8年7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							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		ちょうみりょうほか	
		(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 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			679 (kcal) 2.4 (g)
	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	でんぶん　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	しょうえん　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			
2日 (木)	まるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	マーガリン	しょうえん	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 しょうえん　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	しょうえん　こしょう コンソメ	
3日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			572 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご（2）	とりにく　だいず			たまねぎ	パンこ　でんぶん みずあめ　さとう	とんし　あぶら	しょうえん　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	でんぶん	あぶら	しょうえん　コンソメ がらスープ　しょうゆ こしょう	
6日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			572 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばの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 さんおんどう	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				
7日 (火)	―たなばたこんだて― きんめまいごはん					こめ　むぎ			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 でんぶん	とんし　あぶら	しょうえん　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 しょうえん	
	★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 でんぶん			
8日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			590 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきぎょうざ（2）	ぶたにく　とりにく だいず		にら	キャベツ　しょうが	でんぶん こむぎこ みずあめ	とんし　あぶら	しょうゆ　みりん しょうえん	
	パンパンジーサラダ　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	パンパ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	しょうえん　しょうゆ とうがらし　ちゅうかスープ	
9日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			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	でんぶん	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				
10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	しょうえん	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　しょうえん こしょう	
	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 しょうえん　こしょう バジル　ローレル　パセリ	

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料							えいようか エネルギー しょくえんそう 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		ちょうみりょうほか	
		〈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 いもるい さとう	〈6群〉 しゅじつ ゆし		
13日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			600 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	えびしゅうまい (しょう1→1、しょう2～6→2、 しょう→3)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん 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 でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ さけ デンメンジャン 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	
14日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	でんぶん 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		
15日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	

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。									
16日 (木)	しせいしこう20しゅうねん きねんこんだてー 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		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 でんぶん	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	
17日 (金)	【たいわん】 ★パインアップル				パインアップル				701 1.8
	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	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 でんぶん 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 ブッキーニ えだまめ なす りんご パパイア 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	

※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 ブッキーニ 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®