

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょう				おもにエネルギーになる		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) しよくえんそう とうりょう (g)
		(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 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			480 1.2 679 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしカリカリフライ		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 こめこパンこ	あぶら	しよくえん	
	ブロッコリーとあかピーマンのサラダ	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー あかピーマン	とうもろこし			ごまドレッシング	
	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	にんにく　しょうが　たまねぎ りんご　パパイヤ　レーズン	じゃがいも　こむぎこ さとう	あぶら	しよくえん　カレールウ ローレル　こしょう　ソース	
2日 (水)	きんめまいごはん	ぶたそぼろとナムルを ごはんのにせてたべましょう。				こめ　むぎ			412 1.2 579 1.9
	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　だいず　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 デンメンジャン	
	ビビンバのぐ（ナムル）			ほうれんそう　にんじん	もやし　キャベツ　ねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら　ごま	す　しょうゆ	
	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 きくらげ　ねぎ	はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ　がらスープ ちゅうかスープ　しよくえん	
9がつのテーマ ゆうこうとし　さいたまけん　いなまち フィリピンきょうわこく　カルカルし  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よくをつうじて 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よくを ていきょうします。									
3日 (木)	ーしせいしこう20しゅうねん きねんこんだてー					こめ　むぎ			501 1.5 657 2.1
	きんめまいごはん								
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	【いなまち】ぶたにくのいーなソース	ぶたにく			しょうが　なし　たまねぎ	でんぶん　さとう	あぶら	さけ　ワイン　しょうゆ　す	
	【いなまち】 こんにやくサラダ　ドレッシング			にんじん	こんにやく　きゅうり キャベツ			たまねぎドレッシング	
4日 (金)	【フィリピン】シニガンスープ	ぶたにく		にんじん　トマト	にんにく　しょうが　だいこん たまねぎ　なす　えだまめ ズッキーニ	じゃがいも	ごまあぶら	コンソメ　がらスープ　す しよくえん　こしょう しょうゆ　ナンプラー	449 1.3 579 1.8
	【フィリピン】 ★バナナのスティックケーキ	とうにゅう　だいずこ			バナナ	さとう　こめこ でんぶん	あぶら		
	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わふうハンバーグ	とりにく　だいず			たまねぎ　しょうが　だいこん りんご　にんにく	パンこ　さとう	とんし　あぶら	しょうゆ　しよくえん　ワイン こしょう　みりん　さけ	
7日 (月)	とりささみときゅうりのサラダ	とりささみみずに		にんじん	きゅうり　もやし			わふうドレッシング	450 1.4 613 2.1
	キャベツのみそしる	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	キャベツ　たまねぎ　なす	じゃがいも			
	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いかのかりんあげ	いか			しょうが	でんぶん さんおんとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん	
8日 (火)	きりぼしだいこんとハムのサラダ	ハム	こんぶ	こまつな　にんじん	もやし　きりぼしだいこん にんにく	さとう	ごま　ごまあぶら	す　しょうゆ　しよくえん	426 .9 587 1.4
	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		
	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのねぎみそかけ	とりにく　みそ			にんにく　ねぎ　しょうが	さとう　でんぶん	あぶら	しょうゆ　さけ	
9日 (水)	はるさめサラダ			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	ごまあぶら	しょうゆ　す	433 1.6 553 2.1
	たまごいりクッパスープ	ぶたにく　けいらん		にんじん　にら こまつな	にんにく　しょうが　たけのこ はくさい　りんご　たまねぎ	さとう　でんぶん	あぶら　ごま	がらスープ　オイスターソース さけ　しよくえん　こしょう しょうゆ　とうがらし	
	ーじゅんかんきしっかん よぼうげっかんげんえんこんだてー					こめ　むぎ			
	きんめまいごはん								
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10日 (木)	さばのしおこうじカレーやき	さば				さとう		しおこうじ　みりん　カレーこ	499 1.4 684 2.0
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	こまつな　にんじん	キャベツ　とうもろこし	さとう		しょうゆ　す　しよくえん	
	もずくのみそしる	あぶらあげ　かつおぶし みそ	もずく かたくちいわし	にんじん	えのきたけ　たまねぎ　もやし				
	ーやわらしょうがっこう リクエストこんだてー					こめ　むぎ			
	きんめまいごはん								
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						459 1.5 667 2.4
	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	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	
	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　こまつな	しょうが　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　しよくえん こしょう	
	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	しよくえん	
14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						446 1.6 593 2.4
	しろみざかなフリッター （よう1、しょう2、しよく2）	たら	あおさ			こむぎこ　でんぶん さとう　こめこ	あぶら	しよくえん	
	フルーツミックスゼリー				レモン　パインアップル もも　りんご	さとう　こなあめ みずあめ			
	やきそば	ぶたにく		にんじん　ピーマン	しょうが　キャベツ　もやし	こむぎこ	あぶら	やきそばソース　しよくえん こしょう	
	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						446 1.6 593 2.4
	やさいブルコギ	ぶたにく　みそ		にんじん　にら	にんにく　しょうが　たまねぎ えのきたけ　もやし　えだまめ	さとう　でんぶん	ごまあぶら　ごま	しょうゆ　さけ　コチュジャン	
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん　こまつな	キャベツ			ちゅうかドレッシング	
	えびとチンゲンサイのスープ	とりにく　えび　なると		にんじん　チンゲンサイ	きくらげ　たけのこ	でんぶん	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	
	★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			

日 (曜日)	こんだてめい	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える		おもにエネルギーになる		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		
15日 (火)	ーアジアきょうぎたいかいかいさいち あいちけんのきょうどりょうりー きんめまいごはん					こめ むぎ			481 1.3 669 1.9
	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 でんぶん	あぶら ごま	さけ みりん	
	キャベツのしおだれあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しょくえん	
	とうがんじる	とりにく かつおぶし		にんじん こまつな	とうがん えのきたけ もやし ほししいたけ		あぶら	しょうゆ しょくえん	
16日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			447 1.3 619 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぎんひらすのてりやき	ぎんひらす				さとう		しょうゆ さけ みりん	
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく なまあげ こうやどうふ みそ		ピーマン にんじん	にんにく しょうが なす たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	トウバンジャン テンメンジャン がらスープ しょうゆ	
	しないさんくろまめうどんじる	とりにく あぶらあげ なると かつおぶし くろだいず	かたくちいわし	にんじん こまつな	こんにやく ほししいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ しょくえん	
17日 (木)	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	523 1.7 658 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃのチーズツナマヨやき	まぐろあぶらづけ ウインナー	チーズ	かぼちゃ あかピーマン				たまごふしうマヨネーズ こしょう	
	フルーツポンチ				パインアップル もも みかん なし	さとう			
	たまねぎとまめのコンソメスープ	とりにく ひよこまめ いんげんまめ		にんじん	にんにく キャベツ 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	
18日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			479 1.3 650 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	こむぎこ はるさめ でんぶん 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	
	たまごいりこまつなのナムル	けいらん	ひじき	こまつな	もやし	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ しょくえん	
	わかめスープ	とりにく なまあげ なると	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ		ごま ごまあぶら 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	
24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	しょくえん	499 1.9 670 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなのこうそうフライ	たら だいずこ				パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	バジル しょくえん こしょう	
	ごぼうサラダ	ひよこまめ			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	
	じゃがいもととりにくの トマトソースにこみ	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 えだまめ	じゃがいも でんぶん	あぶら	デミグラスソース しょくえん こしょう コンソメ ケチャップ ソース オレガノ チリパウダー	
25日 (金)	ーおつきみこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ			466 1.5 655 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さんまのおかかに	さんま かつおぶし			しょうが	さとう		しょうゆ	
	やさいのしおこんぶあえ		こんぶ しらすぼし	ほうれんそう	キャベツ きゅうり	みずあめ さとう	あぶら	しょうゆ しょくえん	
	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	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	さといも	あぶら		
	★オレンジゼリー (よう) ★つきみだんご (しょう)				オレンジ	さとう こなあめ こめ さとう みずあめ でんぶん	あぶら	しょうゆ	
28日 (月)	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	450 1.6 636 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくとさつまいものあげに	とりにく みそ			しょうが えだまめ	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	さけ ケチャップ みりん	
	ツナわかめサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ	こまつな	キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ	かたくちいわし	ほうれんそう	ねぎ しいたけ だいこん もやし				
29日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			427 1.4 592 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	オムレツ	けいらん				さとう でんぶん	あぶら	しょくえん す	
	キャベツサラダ ドレッシング	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
	ポークハヤシ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ しめじ	じゃがいも	あぶら	ワイン ハヤシフレーク デミグラスソース ケチャップ しょくえん こしょう	
30日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			402 1.3 566 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ (よう1、しょう2、しょく3)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら とんし	しょうゆ しょくえん	
	パンバンジーサラダ ドレッシング	とりささみみずに	わかめ		きゅうり とうもろこし		ごま	パンバンジードレッシング	
	みそキムチスープ	とりにく あさり みそ		にんじん にら	だいこん えのきたけ もやし 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	さけ がらスープ ちゅうかスープ コチュジャン しょくえん しょうゆ とうがらし ぎょしょう	

※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。

ー今月のつくばみらい市産ー 米 みそ きゅうり ねぎ なす ピーマン にんにく しいたけ じゃがいも

