

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 じどう エネルギー (kcal) しょくえんそう 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		
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 デンメンジャン　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）				オレンジ	さとう　こなあめ			
	★つきみだんご（しょう）					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



みらいりんどう®