

令和8年9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 しよくえんそう 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 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	ちょうみりょうほか	
1日 (火)	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			579 (kcal) 1.9 (g)
	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 テンメンジャン	
	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	
2日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			663 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	
3日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			581 1.7
	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	
	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	
	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			
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。									
4日 (金)	—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					こめ　むぎ			657 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	【いなまち】ぶたにくのい—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	
	【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	
7日 (月)	—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— きんめまいごはん					こめ　むぎ			553 2.1
	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				さとう		しおこうじ　みりん　カレーこ	
	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				
8日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			600 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やさしいブルコギ	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	
9日 (水)	★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			613 2.1
	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	
	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	
10日 (木)	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		662 2.4
	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなフリッター （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			
11日 (金)	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	684 2.0
	—やわらしょうがっこう リクエストこんだて— 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	
14日 (月)	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	587 1.4
	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	
	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	
	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	

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	(5群) こくるい いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
15日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			620 1.7
	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	こんにゃく 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	
16日 (水)	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			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	
17日 (木)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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	
18日 (金)	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	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	
24日 (木)	ーおつきみこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ			633 2.2
	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 にんにく だいこん ねぎ	さといも	あぶら		
	★つきみだんご					こめ さとう みずあめ でんぶん	あぶら	しょうゆ	
25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	673 2.4
	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	
28日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			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 ハヤシブレイク デミグラスソース ケチャップ しょくえん こしょう	
29日 (火)	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	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				
30日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			569 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	えびしゅうまい (しょう2、しょく3)	たちうお すけとうだら えび けいらん だいずこ			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	とんし	しょくえん	
	チンジャオロースー	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスター ソース しょうゆ	
	にくだんごとキャベツのスープ	とりにく ぶたにく だいず		にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	でんぶん みずあめ	あぶら	しょくえん こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	

※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 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



みらいりんぞう®