

令和8年10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							えいようか えんじ じどう エネルギー (kcal) しょうんそう 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 こごかな　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 (木)	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	マーガリン あぶら	しよくえん	467 1.7 592 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり　とうもろこし	マカロニ		しよくえん たまごふしようにマヨネーズ	
	はくさいとペーコンのスープ	ペーコン　ひよこまめ		にんじん	はくさい　たまねぎ　えだまめ		あぶら	しょうゆ　コンソメ しよくえん　こしょう	
	★チーズ		チーズ						
	★ヨーグルト		ヨーグルト						
2日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			480 1.7 580 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いわしのうめに	いわし	こんぶ			さとう　みずあめ でんぶん		しょうゆ　す　さけ	
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく　なまあげ　みそ		にんじん	にんにく　キャベツ	さとう　でんぶん	あぶら	さけ　しょうゆ	
	ほうれんそうのすましじる	とりにく　かまぼこ かつおぶし		ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　えのきたけ しいたけ			しょうゆ　さけ　しよくえん	
5日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			521 1.4 657 1.9
	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	はるさめ　でんぶん こむぎこ　さとう こめこ　こなあめ	あぶら　とんし	しょうゆ　しよくえん	
	はくさいのごまずあえ	とりささみみずに	しらすぼし	にんじん	きゅうり　はくさい　もやし	みずあめ　さとう	あぶら　ごま	しよくえん　す　しょうゆ	
	こまつなのちゅうかスープ	とりにく　なまあげ		こまつな　にんじん	しょうが　たまねぎ ほししいたけ	あぶら		がらスープ　しょうゆ しよくえん　こしょう	
6日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			487 1.3 637 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あおさいりいかリングフライ (よう→1、しょう→2 しょう→2)	いか　だいず	あおさ　にゅう			パンこ　でんぶん さとう　こむぎこ	あぶら	しょうゆ　しよくえん	
	あんりんフルーツ		にゅう れんにゅう		みかん　パインアップル	みずあめ　さとう でんぶん		あんりんパウダー　しよくえん	
	きのこカレー	ぶたにく　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 マッシュルーム　エリンギ まいたけ　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　しよくえん こしょう　ローレル　ソース	
7日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			461 2.0 581 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マーボー豆腐	とうふ　ぶたにく　だいず みそ		にんじん　にら	ねぎ　しょうが　にんにく たけのこ	さとう	あぶら ごまあぶら でんぶん	さけ　しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン　がらスープ	
	たまごいりパンサンスー	ハム　けいらん		にんじん	きゅうり	はるさめ　さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しよくえん　しょうゆ　す	
	にらともやしのスープ	とりにく　なると		にんじん　にら	しょうが　もやし　ねぎ		あぶら 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	
8日 (木)	一めのあいごデーこんだてー きんめまいごはん	ぶたそぼろとナムルを ごはんのにのせてたべましょう。				こめ　むぎ			494 1.6 617 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ピビンバのぐ(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	しょうゆ　さけ　みりん デンメンジャン　トウバンジャン	
	ピビンバのぐ(ナムル)			にんじん　ほうれんそう	もやし　ねぎ　にんにく	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ　す	
	わかめスープ	とりにく　なまあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ		あぶら　ごま ごまあぶら	がらスープ　しよくえん こしょう　しょうゆ	
9日 (金)	一おぼりしょうがっこう リクエストこんだてー きんめまいごはん					こめ　むぎ			498 1.6 629 2.2
	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	しよくえん　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	
	キムチスープ	ぶたにく　あさり		にんじん　にら あかピーマン	だいこん　はくさい えのきたけ　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	しよくえん　しょうゆ とうがらし　さけ　がらスープ ちゅうかスープ　コチュジャン	
13日 (火)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			481 1.3 606 1.7
	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	
	だいずのにももの	とりにく　ちくわ　だいず かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにゃく　ほししいたけ えだまめ	さんおんとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん	
	とうにゅうみそしる	とりにく　あぶらあげ とうにゅう　みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	たまねぎ　キャベツ　しめじ だいこん	さつまいも			
14日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			498 1.6 621 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグわふうソース	ぶたにく　とりにく だいず			たまねぎ　にんにく	パンこ　でんぶん さとう	とんし　あぶら	しよくえん　こしょう　す みりん　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	
	じゃがいもとにんじんのみそしる	みそ　かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん　はくさい ほししいたけ　ねぎ　なす	じゃがいも			
15日 (木)	コッペパン キャラメルクリーム		だっしふんにゅう れんにゅう			こむぎこ　さとう みずあめ　でんぶん	マーガリン	しよくえん	489 1.5 642 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのバジルやき	とりにく			にんにく　たまねぎ			ワイン　しよくえん　こしょう バジル	
	かぼちゃのサラダ	ハム		かぼちゃ	たまねぎ　きゅうり			しよくえん たまごふしようにマヨネーズ	
	ミネストローネ	ペーコン		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 しよくえん　こしょう　バジル ローレル	
16日 (金)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			521 1.4 622 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さわらのたつたあげ	さわら			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ　さけ	
	わかめとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ	わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	ごま　ごまあぶら	す　しょうゆ	
	みそけんちんじる	とりにく　とうふ　みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	こんにゃく　だいこん　ねぎ ごぼう　しいたけ		あぶら		

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) しょうるんそう 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		
19日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			499 1.6 630 2.2
	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	
	しおこんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ しょうえん	
	とうにゅうごまスープ	とりにく みそ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	しょうが はくさい 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 しょうえん こしょう	
20日 (火)	きんめまいごはん					こめ むぎ			519 1.5 641 2.0
	ぎゅうにゅう	ようふうそぼろを ごはんのにせてたべましょう。	ぎゅうにゅう						
	ようふうそぼろ	ぶたにく		にんじん ビーマン あかビーマン	にんにく しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	バジル カレーこ ソース しょうゆ しょうえん	
	もやしときくらげのサラダ パンパンジードレッシング	とりささみみずに			もやし きくらげ えだまめ きゅうり とうもろこし		ごま	パンパンジードレッシング	
	たまごのスープ	とりにく けいらん		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ えだまめ	でんぶん	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ ローレル しょうえん こしょう	
	★みかんゼリー				みかん	さとう			
21日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			482 2.0 565 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	キャベツメンチカツ バックソース	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん とうもろこし	とんし あぶら	しょうえん しょうゆ ソース	
	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ しょうえん す	
	はくさいのみそしる	とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ なす				
22日 (木)	まるばん(よう) きれめいりまるパン(しょう)	しろみぎかなフライと コールスローサラダを まるパンにはさんで たべましょう。(しょう)	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	476 1.9 594 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみぎかなのフライ バックソース	たら				パンこ こむぎこ	あぶら	しょうえん ソース	
	コールスローサラダ コールスロードレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし			コールスロードレッシング	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ	マカロニ	あぶら	コンソメ がらスープ しょうゆ しょうえん こしょう ローレル	
	★なしゼリー				なし	さとう			
23日 (金)	一みのりのあきこんだてー きんめまいごはん					こめ むぎ			563 1.3 701 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さけのマヨネーズやき	さけ			たまねぎ			たまごふしようマヨネーズ	
	さつまいものサラダ	まぐるあぶらづけ		ブロッコリー		さつまいも		ごまドレッシング	
	きのことんじる	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 だいこん えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ	じゃがいも	あぶら		
26日 (月)	きんめまいごはん					こめ むぎ			460 1.4 578 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶたにく			しょうが にんにく キャベツ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうえん しょうゆ がらスープ こしょう	
	めんまサラダ			ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	す しょうゆ しょうえん	
	だいこんのみそしる	とりにく なまあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな	だいこん はくさい たまねぎ しめじ		あぶら		
10月のテーマ  きょうどのいじん「まみやりんぞう」 まみやりんぞうゆかりのち ほっかいどうわっかないし  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さかくし、とくべつかんのあるきゅうしょくを ていきょうします。									
27日 (火)	ーしせいしこう20しゅうねん きねんこんだてー ソフトめん					こむぎこ		しょうえん	534 1.8 648 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	わっかないしさんほっけのザンギ	ほっけ			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん	
	じゃがいものサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		しょうえん たまごふしようマヨネーズ	
	りんぞうなべ	ハスカップは ほっかいどうを だいひょうする くだものです。	さけ あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん	しょうが だいこん はくさい こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	さといも		さけ しょうゆ みりん がらスープ	
	★ハスカップゼリー				ハスカップ	さとう			
28日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			454 1.4 597 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご(あまずあん) (よう→1、しょう→2 しょく→2)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ す ケチャップ	
	ほうれんそうとコーンのサラダ			ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし			わふうドレッシング	
29日 (木)	ワントンスープ	ぶたにく なんと		こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ キャベツ	こむぎこ でんぶん さとう だいずこ	あぶら とんし ごまあぶら	さけ しょうえん オイスターソース がらスープ しょうゆ こしょう	575 1.8 753 2.3
	まるパン(ミルク)		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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃコロッケ バックソース	とうにゅう		かぼちゃ		じゃがいも さんおんとう パンこ こむぎこ	マーガリン あぶら	しょうえん ソース	
30日 (金)	ハロウィンミックスゼリー				みかん ぶどう パインアップル	さとう			429 1.5 568 2.2
	ブロッコリーとチキンのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ミルクカルシウム なまクリーム	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ しめじ とうもろこし	こむぎこ	あぶら バター	しょうえん コンソメ こしょう	
	きんめまいごはん					こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30日 (金)	やきぎょうざ (よう→1、しょう→2 しょく→3)	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ さとう でんぶん もちごめ	とんし あぶら ごまあぶら	オイスターソース さけ しょうえん しょうゆ	429 1.5 568 2.2
	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	
	はるさめスープ	とりにく なんと		にんじん	しょうが はくさい たまねぎ	はるさめ	あぶら ごまあぶら	さけ ちゅうかスープ がらスープ しょうえん こしょう しょうゆ	

※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。

※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。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、ぎゅうにゅうなどの毎日の配送は除く)

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ 大根 きゅうり キャベツ にんにく ねぎ 小松菜 しいたけ なす ほうれん草



みらいりんどう®