

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) しょうえんそう 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 ござかな　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		
2日 (月)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			461 1.6 613 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ほっけいそべフライ	ほっけ	あおのり			パンこ　こむぎこ こめこ	あぶら	こしょう　しょくえん	
	ひじきのごもくに	とりにく　かつおぶし	ひじき	にんじん	こんにやく　えだまめ	さんおんとう	あぶら　ごま	さけ　しょうゆ　みりん	
	だいこんとほうれんそうのみそしる	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	だいこん　しめじ　しいたけ たまねぎ				
4日 (水)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			475 1.5 603 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグわふうきのソース	とりにく　ぶたにく だいず			たまねぎ　しょうが にんにく　えのきたけ ほししいたけ　しめじ	でんぶん　さとう じゃがいも さんおんとう	とんし　あぶら	ケチャップ　しょくえん しょうゆ　さけ　みりん	
	はなやさいのサラダ コーンクリームドレッシング	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 えだまめ			コーンクリームドレッシング	
	じゃがいもとわかめのみそしる	なまあげ　みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし	みずな	たまねぎ	じゃがいも			
5日 (木)	―かみかみこんだて― きんめまいごはん					こめ　むぎ			495 1.6 664 2.1
	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	
	かいそうとたこのサラダ	たこ	わかめ　くきわかめ こんぶ　すぎのり つのまた しらすぼし		キャベツ　きゅうり とうもろこし　にんにく	みずあめ　さとう	あぶら ごまあぶら	しょくえん　す　しょうゆ	
	かみかみみそしる	とりにく　あぶらあげ みそ　かつおぶし	かたくちいわし	みずな　にんじん	だいこん　きりぼしだいこん えのきたけ　ねぎ		あぶら		
6日 (金)	フオカッチャ					こむぎこ　さとう	マーガリン オリーブオイル	しょくえん	482 1.4 612 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しろみざかなフリッター (よう→1、しょう・しょく→2)	たら	あおさ			こむぎこ　でんぶん さとう　こめこ	あぶら	しょくえん	
	フルーツミックスゼリー				みかん　もも　パインアップル アロエ　りんご	さとう			
	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 しょくえん　こしょう バジル　ローレル	
9日 (月)	ちゅうかめん					こむぎこ		しょくえん	503 1.9 631 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅうまい(よう) (よう→2、しょく→3)	ぶたにく			たまねぎ　しょうが	パンこ　でんぶん さとう　こむぎこ みずあめ		しょくえん	
	にくまん(しょう)	ぶたにく　だいず			たまねぎ　たけのこ しょうが　にんにく しいたけ	こむぎこ　さとう でんぶん　パンこ	とんし ごまあぶら ぎゅうし	しょうゆ　しょくえん オイスターソース　さけ	
	パンバンジーサラダ パンバンジードレッシング	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	パンバンジードレッシング	
	ちゃんぽんスープ	ぶたにく　かまぼこ いか　えび		にんじん　チンゲンサイ	しょうが　キャベツ たまねぎ　きくらげ		あぶら	しょうゆ　しょくえん こしょう　とんこつスープ	
 みらいんぞう 11がつのテーマ しみがえらぶ！ すきなきゅうしょくナンバーワン 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。									
10日 (火)	―しせいしこう20しゅうねん きねんこんだて― わかめごはん		わかめ			こめ　むぎ		しょくえん	575 1.8 742 2.5
	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	しょくえん　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	
	けんちんじる	とりにく　とうふ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	こんにやく　だいこん　ねぎ ごぼう　しいたけ	さといも	あぶら	さけ　しょうゆ　しょくえん	
	★いちごクレープ	とうにゅう　だいず			いちご　レモン	さとう　こめこ みずあめ　でんぶん	あぶら	しょうゆ	
	きんめまいごはん					こめ　むぎ			
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		
だいこんのそぼろに	ぶたにく　かつおぶし		にんじん	だいこん　しょうが　ねぎ えだまめ	さんおんとう でんぶん	あぶら	しょうゆ　みりん		
なめことじゃがいものみそしる	とうふ　みそ かつおぶし	わかめ かたくちいわし		なめこ　たまねぎ	じゃがいも				
★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう				
12日 (木)	きんめまいごはん					こめ　むぎ			570 1.6 766 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンバジルフライ	とりにく				こむぎこ　パンこ	あぶら	しょくえん　ワイン　バジル	
	ブロッコリーとツナのサラダ たまねぎドレッシング	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			たまねぎドレッシング	
	ポークカレー	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　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　こしょう　ソース しょくえん　ローレル	
16日 (月)	―いばらきをたべようこんだて― ソフトめん	📅 11がつ15にちから21にちは「いばらきをたべようウィーク」📅				こむぎこ		しょくえん	513 1.8 615 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	やきいも					さつまいも			
	れんこんサラダ ごまドレッシング		とりささみみずに	みずな	れんこん　きゅうり キャベツ	さとう		す　しょくえん ごまドレッシング	
	にくみそスープ		とりにく　みそ	にんじん　チンゲンサイ にら	しょうが　にんにく　もやし ねぎ　きくらげ		あぶら ごまあぶら	さけ　ちゅうかスープ オイスターソース　しょうゆ トウバンジャン　こしょう テンメンジャン　がらスープ	

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) しょうえんそう 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		
17日 (火)	—いばらきをたべようこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			516 1.7 626 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	びびんぱのぐ (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	しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン さけ みりん	
	びびんぱのぐ (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	
	たまごいりちゅうか スープ	とりにく とうふ けいらん		チンゲンサイ にら	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	でんぶん	あぶら	さけ がらスープ しょうえん こしょう しょうゆ	
	★チーズ (よう)		チーズ						
★ブルーベリーヨーグルト (しょう)		ヨーグルト		ブルーベリー	さとう				
18日 (水)	—いばらきをたべようこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			541 1.7 664 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	コロッケ パックソース				たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	あぶら	しょうえん ソース	
	ごぼうサラダ				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	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 たまねぎ しいたけ しめじ				
19日 (木)	—いばらきをたべようこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			481 1.4 620 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ますのもみじやき	ます みそ		にんじん				たまごふしょうマヨネーズ こしょう	
	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	はくさい もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ す しょうえん	
	とうにゅういりさつまじる	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 こまつな	だいこん しめじ ねぎ	さつまいも		さけ	
20日 (金)	—いばらきをたべようこんだて— —いばらきおいしおこんだて— きんめまいごはん	まいつき 20にちは「いばらき おいしおデイ」				こめ むぎ			442 1.4 590 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	とりにくのねぎしおやき	とりにく			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごまあぶら	さけ しょうえん しょうゆ こしょう	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ	
	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 はくさい だいこん ねぎ	さといも	あぶら		
24日 (火)	—わしょくのひこんだて— きんめまいごはん	11がつ24にちは「わしょくのひ」				こめ むぎ			464 1.3 590 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あかうおのひしおあげ	あかうお			しょうが	でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ ぎょしょう さけ	
	にくどうふ	ぎゅうにく とうふ		みずな	はくさい しらたき えのきたけ ねぎ	さんおんとう	あぶら	しょうゆ さけ	
	いばらきけんさんやさいのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	こまつな にんじん	だいこん キャベツ ねぎ しいたけ しめじ ごぼう				
25日 (水)	きんめまいごはん					こめ むぎ			419 1.2 591 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	にくだんご (よう→1、 しょう→2、しょく→3)	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	
	キャベツとコーンのサラダ わふうドレッシング	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			わふうドレッシング	
	にらとじゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にら	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		さけ	
26日 (木)	こめパン		だっしふんにゅう			こめこ さとう こむぎ	マーガリン	しょうえん	571 1.7 706 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく		ピーマン あかピーマン にんじん トマト	たまねぎ きピーマン	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しょうえん こしょう ソース バジル ナツメグ チリパウダー コンソメ	
	グリーンサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー みずな	キャベツ きゅうり パパイア			イタリアンドレッシング	
	こんさいシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ミルクカルシウム	にんじん	れんこん ねぎ しめじ マッシュルーム	さつまいも こむぎこ	あぶら バター	しょうえん コンソメ こしょう	
27日 (金)	きんめまいごはん					こめ むぎ			518 1.1 692 1.5
	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 さとう	あぶら とんし こめこ	しょうゆ しょうえん	
	あんにんフルーツ		ぎゅうにゅう れんにゅう		みかん もも バインアップル	みずあめ さとう でんぶん		あんにんパウダー しょうえん	
	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 はくさい ねぎ だいこん えのきたけ 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	
30日 (月)	—いなちゅうがっこう リクエストこんだて— きんめまいごはん					こめ むぎ			401 1.1 566 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	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 もちごめこ	とんし あぶら ごまあぶら	オイスターソース さけ しょうゆ しょうえん しょうゆ	
	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 す しょうえん	
	アルファベットスープ	とりにく		にんじん	しょうが 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	さけ 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	

※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、ぎゅうにゅう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— キャベツ 白菜 ねぎ 大根 小松菜 ほうれん草 にんにく しょうが しいたけ 米 みそ