


# 令和2年9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						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)
		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る		おもにエネルギーになる		
		(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)	
		さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう こ さかな かいそう	りよくおうしよくや さい	そのたのやさい きのこ くだもの	こくるいも い さとう	しゅじつ ゆし	
1日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく ぶたにく だい ず			たまねぎ ねぎ にんにく しよ うが りんご	じゃがいも さとう でんぶ ん	あぶら とんし	ケチャップ しよくえん しょうゆ さけ す
	コールスローサラダ コールスロードレッシング	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこ し		あぶら	しよくえん コールスロードレッシ ング
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら	コンソメ しょうゆ しよくえん こしょう
★わなしゼリー				なし	さとう			
2日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	しょうゆ す
	ひじきとだいずのもの	きつまあげ だいず かつ おぶし	ひじき	にんじん	しいたけ こんにやく	さんおんとう		しょうゆ みりん
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 こまつな	だいこん ごぼう ねぎ		あぶら		
3日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	ぶたキムチいため	ぶたにく なまあげ	こんぶ	にら にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん りんご にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごま あぶら ご まあぶら	さけ す しょうゆ しよくえん とうがらし ぎょうしょう
	ちゅうかくらげのあえもの	くらげ			きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しよくえん とうがらし ちゅうかスープ しょうゆ しよく えん こしょう
ワタンスープ	とりにく なた		ほうれんそう にんじ ん	たけのこ ねぎ	こむぎこ			
4日 (金)	くるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう くるさと う	マーガリン	しよくえん
	牛乳		牛乳					
	コーンコロッケ	だいず			とうもろこし たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パン こ さとう でんぶん	あぶら	しよくえん こしょう
	ごぼうサラダ かおりごまドレッシング				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す かおりごまドレッシ ング
ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	マカロニ さとう	あぶら	コンソメ しよくえん	
7日 (月)	むぎごはん のりつくだに		のり			こめ むぎ みずあめ さと う		しょうゆ す
	牛乳		牛乳					
	さばのしおこうじやき	さば				さとう		しおこうじ みりん
	にくじゃが	ぶたにく かつおぶし		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さんおんとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ
なすのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん	なす たまねぎ ねぎ				
8日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	ツナオムレツ	けいらん まぐろ			たまねぎ りんご	さとう でんぶん	あぶら	しよくえん マヨネーズ しょうゆ す
	フレンチサラダ フレンチドレッシング			にんじん ブロッコ リー	キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング
ポークハヤシ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく	じゃがいも	あぶら	ハヤシブレイク デミグラスソース ケチャップ しよくえん こしょう	
9日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	とりにくのねぎみそかけ	とりにく みそ			ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごま あぶら	さけ しょうゆ
	ゴーヤチャンプルー	けいらん ぶたにく		にんじん	にがうり もやし たまねぎ	でんぶん	あぶら	ちゅうかスープ みりん しょうゆ しよくえん こしょう
えびだんごとはるさめのスープ	えび すけとうだら		にんじん チンゲンサ イ	キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	はるさめ でんぶん さとう	ごまあぶら とん し	ちゅうかスープ しよくえん こ しょう	
10日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	えだまめシューマイ (よう1こ, しょう 2こ, しよく3こ)	たら だいず			えだまめ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	とんし	しよくえん
	こまつなのナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す
なすとなまあげのマーボーいため	ぶたにく なまあげ だい ず みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープ トウバ ンジャン	
11日 (金)	コッペパン りんごジャム		だっしふんにゅう		りんご	こむぎこ さとう みずあめ	マーガリン	しよくえん
	牛乳		牛乳					
	さけのこうそうパンこやき	さけ	チーズ にゅう	あかピーマン にんじ ん トマト パセリ		パンこ さとう	あぶら	しよくえん しょうゆ
	パンネのトマトソース	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ	マカロニ	あぶら	ケチャップ コンソメ しよくえん こしょう
キャベツのスープ	とりにく		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまね ぎ	じゃがいも		しよくえん こしょう コンソメ しょうゆ	
14日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	とりにくのてりやき	とりにく			にんにく しょうが		あぶら	みりん さけ しょうゆ
	きんぴらごぼう	さつまあげ ぶたにく かつ おぶし		にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら ごま	みりん しょうゆ
じゃがいものみそしる	みそ かつおぶし	わかめ かたくち いわし	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
15日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ		
	牛乳		牛乳					
	チキンナゲット (よう1こ, しょう・ しよく2こ)	とりにく だいず				こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ しよくえん
	アセロラジュレ				もも アセロラ アロエ りんご	みずあめ でんぶん		
キーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ ブルーン パパイヤ りんご レーズン にんにく しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	ワイン しよくえん こしょう ソース ケチャップ しょうゆ ナ ツメグ カレーこ	

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) しよくえん 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とえる		おもにエネルギーになる			
		(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)		
		さかな にく たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう こ ざかな かいそう	りよくおうしよくやさ い	そのたのやさ いきのこ くだもの	こくるいもるい さとう	しゅじつ ゆし	ちょうみりょうほか	
16日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			467 1.5 688 2.3
	牛乳		牛乳						
	やきにく	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	オイスターソース トウバンジャン さけ しょうゆ	
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ			しょうゆ しよくえん	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん ほうれんそ う	たまねぎ だいこん ねぎ				
★カスタードプリン	けいらん	にゅう				さとう みずあめ	あぶら		
17日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			410 1.4 602 1.7
	牛乳		牛乳						
	ほねごとさんまおかか	さんま かつおぶし			しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん	
	のりすあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう きょう な	もやし		あぶら	しよくえん す しょうゆ	
きのこのだまこじる	とりにく かつおぶし		にんじん こまつな	しめじ しいたけ えのきたけ ねぎ		こめ	しよくえん しょうゆ まだいのだ し さけ		
18日 (金)	★ピタパン (しょうのみ) コッパン (ようのみ)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	あぶら	しよくえん	456 1.7 629 2.0
	牛乳		牛乳						
	だいがくいも					さつまいも さんおんとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん	
	くきわかめとこんにやくのサラダ たまねぎドレッシング		わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ こんにやく			たまねぎドレッシング	
やきそば	ぶたにく		にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが		ちゅうかめん	あぶら	ソース しよくえん こしょう	
23日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			449 1.4 649 1.9
	牛乳		牛乳						
	さけのさいきょうやき	さけ みそ						しよくえん さけかす	
	だいこんとツナのサラダ わふうごまドレッシング	まぐろ			だいこん きゅうり とうもろこ し		ごま あぶら	わふうごまドレッシング しよくえ ん	
	かきたまじる	けいらん とりにく とう ふ かつおぶし		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ		でんぷん	しよくえん しょうゆ まだいのだ し	
★いばらきけんさんくりのムース	とうにゅう ゼラチン			くり		さとう みずあめ でんぷん			
24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	しよくえん	451 1.7 620 2.7
	牛乳		牛乳						
	とりにくのメキシコに	とりにく だいが		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし マッ ジュルーム にんにく	でんぷん	あぶら	しよくえん こしょう スープス トック ケチャップ チリパウダー ワイン ソース	
	ブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング			にんじん ブロッコ リー	カリフラワー きゅうり			イタリアンドレッシング	
	とうがんのスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそ う	キャベツ たまねぎ とうがん			コンソメ しよくえん こしょう	
★りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご		さとう			
25日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			438 1.2 679 1.8
	牛乳		牛乳						
	しろごまつくね (よう1こ, しょう2 こ, しよく3こ)	とりにく とりレバー だ いず			たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	ごま あぶら と んし	しょうゆ す しよくえん みりん	
	じゃがいもとツナのサラダ バックたまごふしよマヨネーズ	まぐろ		にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこ し	じゃがいも	あぶら	しよくえん たまごふしよマヨ ネーズ	
ぶたにくともやしのみそしる	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 ほうれんそ う	もやし ねぎ		あぶら			
28日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			455 1.3 700 2.1
	牛乳		牛乳						
	さんまのかばやき	さんま				さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん さけ	
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	
こんさいのみそしる	とりにく あぶらあげ み そ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しいた け こんにやく しょうが		あぶら	さけ		
29日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ さとう みずあ め でんぷん	あぶら	しょうゆ しよくえん す マス タード	399 1.6 644 2.4
	牛乳		牛乳						
	とりにくのねぎしおやき	とりにく			ねぎ にんにく しょうが		あぶら	しょうゆ しおこうじ	
	キャベツとじゃこのサラダ	かつおぶし	しらすぼし	きょうな	キャベツ きゅうり	みずあめ さとう	あぶら ごま ご まあぶら	しょうゆ す しよくえん	
にくだんごスープ	とりにく ぶたにく だい ず		にんじん チンゲンサ イ	キャベツ たまねぎ ねぎ しい たけ えのきたけ	みずあめ	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープ がら スープ しよくえん こしょう		
30日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			406 1.5 633 2.4
	牛乳		牛乳						
	いかのチリソース	いか			ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ トウバンジャン す さけ ソース	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく	さとう	あぶら	テンメンジャン しょうゆ ちゅう かスープ	
わかめスープ	とうふ とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ		ごま ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しよ くえん こしょう		

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。

★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)

※こんだて予定表には、おもなざいりょうをのせています。アレルギーとうのしょうさいがひつようなかたは学校にれんらくしてください。

※きゅうしよくひは期限内におさめましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり なす ピーマン ねぎ しいたけ じゃがいも とうがん



9がつもまだあついひがつづ  
きます。きゅうしよくをのこさずた  
べて、あつさにまけないからだ  
をつくりましょう。