


令和2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	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか えいようか エネルギー しよくえん そうりょう	
		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 さかな 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 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)	むぎごはん						こめ むぎ		631 (kcal) 2.2 (g)
	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	さつまあげ 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	
2日 (水)	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		
	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 しょうが 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	さきゅうり 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				
3日 (木)	くるパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう くら さとう	マーガリン	しよくえん	
	牛乳		牛乳						
	コーンコロケ	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	
4日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		
	牛乳		牛乳						
	しろごまつくね(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 でんぶ 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			
7日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		
	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット(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 リ 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		
8日 (火)	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		
9日 (水)	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					
10日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		
	牛乳		牛乳						
	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	
	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		
11日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		
	牛乳		牛乳						
	えだまめシューマイ(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 あぶら	しょうゆ す	
なすとた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 パンジャン		
14日 (月)	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	ハヤシフレーク デミグラスソー ス ケチャップ しよくえん こ しょう		
15日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		
	牛乳		牛乳						
	やきにく	ぶたにく		にんじん いら	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 トウパンジャン 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			

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 エネルギー しょうえん しょうとう りょう	
		おもにからだのそしきをつくる (1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	おもにからだのそしきをつくる (2群) ぎゅうにゅう こ ざかな かいそう	おもにからだのちょうしをととえる (3群) りよくおうしょくやさい	おもにからだのちょうしをととえる (4群) そのたのやさい きのこ くだもの	おもにエネルギーになる (5群) こくるい いも りい さとう	おもにエネルギーになる (6群) しゅじつ ゆし			
16日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		608 2.2	
	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
17日 (木)	★ピタパン		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	あぶら	しょくえん	
	牛乳		牛乳							
	だいがくいも						さつまいも さんおんど 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 しょくえん こしょう		
18日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		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		しょくえん 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		しょくえん しょうゆ まだいの だし さけ		
23日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		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 でんぶん	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 しょ くえん こしょう		
24日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		649 1.9	
	牛乳		牛乳							
	さけのさいきょうやき	さけ みそ								しょくえん 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 しょく 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		でんぶん		しょくえん 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 ぶん				
25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	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのメキシコに	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく		でんぶん	あぶら	しょくえん 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 しょくえん こしょう		
★りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご		さとう				
28日 (月)	むぎごはん	なっとう かつおぶし					こめ むぎ さとう み ずあめ		しょうゆ しょくえん す マス タード	
	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 しょくえん	
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 しょくえん こしょう		
29日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		700 2.1	
	牛乳		牛乳							
	さんまのかばやき	さんま					さとう でんぶん	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		
30日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		612 2.2	
	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 しょくえん とうがらし ぎょしょう
	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 しょくえん とうがら し
ワナンタスープ	とりにく なんと		ほうれんそう にんじん	たけのこ ねぎ		こむぎこ		ちゅうかスープ しょうゆ しょ 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。

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