

令和5年6月 学校給食予定献立表（給食回数21回） 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中のおもなばたらき						その他の調味料など	エネルギー (kcal)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンなど	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			831	
	ぎょうざ(2個)	豚肉			ニラ	小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 豚脂 油	塩 酒 しょうゆ		
	春雨サラダ	かに風味かまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ 塩		
2 (金)	豆腐の中華煮	豆腐 大豆 豚肉		にんじん		てんぷん 砂糖	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 酒	803	
	麦ごはん		牛乳			麦 ごはん				
	キーマカレー	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが		油	米粉のカレールー カレー粉 コンソメ ソース		
5 (月)	野菜スープ	ウインナー			ブロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	752	
	【歯と口の健康週間①】6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながります。今週一週間、よくかむことを意識してみよう。	キムチ焼きそば	豚肉	牛乳	ニラ	もやし たまねぎ 白菜 しょうが にんにく	焼きそばめん	油 ごま油		鶏ガラスープ コチュジャン しょうゆ キムチ液 酒
	きんぴら	鶏肉		にんじん		キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	小麦粉 春雨 砂糖	しょうゆ 塩		
6 (火)	カルシウムサラダ		わかめ チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ		ドレッシング		3.5	
	レモンゼリー				レモン果汁		ナタデココ 砂糖			
	【歯と口の健康週間②】カミカミポイントは、チキンフレーク焼きと玄米サラダです。よくかむことができるように、チキンフレーク焼きの鶏肉はムネ肉とコーンフレークを使用し、サラダには玄米を入れました。	ミルクパン	牛乳				ミルクパン			酒 塩 こしょう
7 (水)	チキンフレーク焼き	鶏肉 チーズ みそ				コーンフレーク マヨネーズ		しょうゆ 酢 こしょう	790	
	玄米サラダ			ブロッコリー	キャベツ 枝豆 とうもろこし	玄米 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう		
	米粉のマカロニスープ	ベーコン		さいやんげん にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	米粉マカロニ じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう		
8 (木)	【歯と口の健康週間③】いかに焼いてよくかむことを意識しました。またカルシウムたっぷりの高野豆腐を使用しました。	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			743	
	いかにねぎ塩焼き	いか			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 鶏卵 高野豆腐		にんじん	枝豆 たまねぎ		油	和風だし みりん しょうゆ 酒		
9 (金)	揚げなすのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	なす 大根 ねぎ		油	だし汁(鰹 鯖 鰯)	3.3	
	【歯と口の健康週間④】かみかみDay献立とUSHIKU野菜オーケストラ献立 8のつく日はかみかみDayです。牛久産のピッチくん・ジャガバーおじさん・音魂ネギ男と鶏肉を揚げて酢豚風にしていきます。	ごはん		牛乳			ごはん			816
	酢豚	鶏肉		ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも てんぷん 砂糖	油	ケチャップ 酢 しょうゆ 酒		
12 (月)	きくらげ入り中華スープ	豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きくらげ		ごま油	がらすープ 中華だし しょうゆ 塩	2.3	
	【歯と口の健康週間⑤】丈夫な歯を維持するためにはビタミンDを摂取することが効果的です。ビタミンDは、腸でのカルシウムの吸収を促進する働きがあり、きのこ(特に干しいたけやきくらげ)に豊富に含まれています。	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん			744
	肉みそそば	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			枝豆 たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖	油	甜麺醬 豆板醬 オイスターソース 酒		
13 (火)	千草和え	かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖		しょうゆ	2.7	
	きのこ汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ しめじ しいたけ			だし汁(鰹 鯖 鰯) 塩 しょうゆ		
	【地産地消推進週間&スタディメニュー(1年生家庭～地域の食文化～)】12月(月)～15日(木)は茨城県産や牛久市産の食材を積極的に使用しています。地元食材に興味をもちましょ！※使用予定する茨城県産・牛久市産の食材には☆印をつけてあります。	五目とん(ソフトめん)	☆鶏肉 ☆油揚げ		☆小松菜 ☆にんじん	☆たまねぎ ☆ねぎ	☆ソフトめん 砂糖			だし汁(鰹 鯖 鰯) 和風だし しょうゆ みりん 塩 酒
14 (水)	牛乳		☆牛乳						762	
	鶏の塩から揚げ	☆鶏肉			にんにく	でんぷん	油	☆塩こうじ 酒		
	キャベツの甘酢和え			☆にんじん	☆キャベツ ☆きゅうり	砂糖	砂糖	酢 塩		
15 (木)	ごはん 牛乳		☆牛乳			ごはん			817	
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖		しょうゆ 酢 塩 かつおだし 昆布だし		
	三色和え			☆にんじん ☆小松菜	☆キャベツ ☆もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
16 (金)	【お弁当の日】	☆豚肉 ☆さつま揚げ		☆にんじん	☆たまねぎ		油	和風だし みりん しょうゆ 酒	2.3	
	ごはん 牛乳		☆牛乳			☆ごはん				
	いわしのかば焼き	☆いわし				☆でんぷん 砂糖	油	みりん しょうゆ 酒		
17 (土)	ごぼうとキャベツのサラダ			☆にんじん	☆キャベツ ☆きゅうり ☆ごぼう	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 酢 塩	2.4	
	牛久野菜のみそ汁	☆油揚げ ☆みそ		☆小松菜 ☆にんじん	☆たまねぎ			だし(鰹 鯖 鰯)		
	ごはん 牛乳		☆牛乳			☆ごはん				
18 (日)	スタミナ焼き肉炒め	☆豚肉		☆ニラ ☆にんじん	☆たまねぎ ☆キャベツ にんにく	砂糖	油	甜麺醬 しょうゆ 酒	818	
	粉ふきいも					☆じゃがいも		塩 こしょう		
	豆腐のスープ	☆鶏肉 ☆豆腐		☆小松菜 ☆にんじん	☆もやし ☆ねぎ			がらすープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
19 (月)	【お弁当の日】								822	
ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
ハンバーグデミグラスソース	鶏肉			たまねぎ		パン粉 砂糖	油 豚脂	デミグラスソース ケチャップ ソース しょうゆ 塩		
20 (火)	豆とツナのサラダ	ツナ 大豆			枝豆 キャベツ たまねぎ		マヨネーズ	塩 酢 こしょう	2.8	
	五目スープ	鶏肉 豆腐		小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ			がらすープ しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	バターロール 発酵乳		発酵乳		いちご果汁		バターロール			
21 (水)	ボークチャップ	豚肉		パセリ	たまねぎ マッシュルーム	でんぷん	オリーブ油	ケチャップ 粉チーズ ソース 白ワイン こしょう	816	
	フライドポテト		青のり			じゃがいも	油	塩		
	たまごスープ	ベーコン 鶏卵		ほうれん草 にんじん	とうもろこし たまねぎ	でんぷん		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
22 (木)	【日本食べ物の旅～山形県～】山形県の「冷や汁」という汁物を想像しがちですが、季節の野菜と冷たいだしをあわせて仕上げるおひたし料理です。山形県庄内に伝わる板状の焼き麩が「庄内麩」です。	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			777	
	サバの塩焼き	サバ						塩		
	山形冷や汁	油揚げ		小松菜 にんじん	もやし	こんにやく 砂糖		和風だし みりん しょうゆ		
23 (金)	庄内麩のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ふき みず わらび	麩		だし汁(鰹 鯖 鰯)	2.6	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	コロツケ			さいやんげん にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	ソース 塩		
24 (土)	チャプチェ	豚肉		ピーマン にんじん	もやし たまねぎ にんにく	春雨	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	2.5	
	わかめスープ	わかめ			たまねぎ とうもろこし えのきたけ		ごま油	塩ラーメンスープ こしょう		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん				
25 (日)	旬野菜カレー	豚肉		にんじん	ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー 酒	825	
	豆腐とツナのサラダ	豆腐 ツナ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	ごまドレッシング			
	カットパイナップル					パイナップル				
26 (月)	【牛久産のメロンの日】牛久産の甘いメロンを美味しくいただきます。	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			765	
	にんじんの煮田揚げ	にんじん			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒		
	梅風味サラダ	かに風味かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり 梅 しそ		ごま 梅ドレッシング			
27 (火)	梅風味サラダ	鶏肉 豚肉		小松菜 にんじん	大根 たまねぎ しょうが にんにく しいたけ			だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩	2.1	
	鶏肉ご汁									
	【ヨーロッパの献立～フランス・イタリア～】ソフトフランスパンやバジルを使用し、ヨーロッパのイメージにしました。イタリア料理と言えば「バジル」ですが、原産はインドで「不老不死のハーブ」と言われていたそうです。	ソフトフランスパン	牛乳		牛乳		ソフトフランスパン			
28 (水)	バジルチキン	鶏肉		チーズ	バジル	にんにく	油	塩	834	
	イタリアンサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし		イタリアンドレッシング			
	パンパンスープ			かぼちゃ にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	米粉のシチュールー コンソメ 塩 こしょう		
29 (木)	【牛久産のメロンの日】牛久産の甘いメロンを美味しくいただきます。	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			781	
	麻婆ナス	豚肉 豆腐 大豆 みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 てんぷん	油 ごま油	甜麺醬 豆板醬 しょうゆ オイスターソース 中華だし		
	くらげサラダ	くらげ		わかめ		きゅうり もやし 切干大根	砂糖	ごま油		
30 (金)	牛久産メロン				メロン			しょうゆ 酢	2.5	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ホキのピリ辛ソース	ホキ			ねぎ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酒 酢 豆板醬		
31 (土)	ひじきの炒め煮	さつま揚げ		ひじき	ピーマン にんじん	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酒	2.6	
	もやしのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 もやし			だし(鰹 鯖 鰯)		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん				
32 (日)	【牛久産のメロンの日】牛久産の甘いメロンを美味しくいただきます。	ピビンバの具	豚肉		たまねぎ 切干大根 たけのこ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ コチュジャン 酒	815	
	ナムル			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩		
	ビーフンスープ	豚肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ	ビーフン		がらすープ しょうゆ 塩 こしょう		

・上の表で斜体で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。
 ・今日の牛久市産予定食材…米、小松菜、長ネギ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、メロン、きゅうり
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。