

令和5年8・9月 学校給食予定献立表（給食回数24回） 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中のおもなほたらき						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Bなど	5群 炭水化物	6群 脂質		
8/28 (月)	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが みかん 黄桃 バイナップル レモン果汁	ごはん 油		菓料のカレールー ソース コンソメ カレーパウダー サイダー	903 1.8
8/29 (火)	ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉炒め 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく もやし どうもろこし	ごはん 砂糖 春雨 ごま油	油	甜麺醬 豆板醬 しょうゆ 酒 がらすープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	795 2.2
8/30 (水)	【日本食文化の統一】「けいちゃん」とは、高知県地方や東美濃地方の郷土料理で、たれに漬けた鶏肉をキャベツなどと一緒に焼いて食べる料理です。「ずったて汁」は、農耕地方の郷土料理で、ゆでた大豆をすりつぶした「ずったて」に味噌やしょうゆなどを加えた汁ものです。	ごはん 牛乳 けいちゃん ずったて汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ		キャベツ たまねぎ にんにく 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 てん粉 こんにやく	油 ごま油	中華だし みりん しょうゆ 酒 豆板醬 だし (鰹 鯖 鰯)	800 2.7
8/31 (木)	【スタディメニュー〜フリップ〜】「チキンナサル」は、鶏肉にマリネ液をゆりながら焼く料理です。「パンシット」は、フィリピンの様々な伝統的な麺料理の総称。「シニガン」は、酸味のあるスープ、もしくはシチューのことです。	ごはん 牛乳 かつお漁師揚げ 豆腐チャンプルー わかめスープ	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 わかめ		しょうが キャベツ もやし ねぎ 小松菜 にんじん たまねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま油 ごま油	油	しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 塩ラーメンスープ こしょう	760 2.5
1 (金)	【防災の日〜学校備蓄品使用献立〜】1923年9月1日は関東大震災が発生しました。またこの時期は自然災害の多いことから、9月1日が防災の日になりました。給食でも備蓄品やカンパンを使用し、防災の意識を高めていきたいです。	【ミートソースパゲッティ】 牛乳 乾物のサラダ カンパン	豚肉 牛肉 大豆 ツナ	牛乳 トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム 枝豆 切干大根 もやし	パゲッティ 油		ケチャップ ソース ミートソース缶 ドレッシング	731 2.9
4 (月)	【スタディメニュー〜フリップ〜】「チキンナサル」は、鶏肉にマリネ液をゆりながら焼く料理です。「パンシット」は、フィリピンの様々な伝統的な麺料理の総称。「シニガン」は、酸味のあるスープ、もしくはシチューのことです。	ごはん 牛乳 チキンナサル パンシット シニガン	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン		しょうが にんにく レモン果汁 たまねぎ キャベツ 枝豆 にんにく 大根 たまねぎ にんにく レモン果汁	ごはん 砂糖 ビーフン 砂糖 油 砂糖	バター	酢 塩 中華だし しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう がらすープ コンソメ 塩 こしょう	827 2.8
5 (火)	【世界の料理〜フランス〜】「プロバンス風」は、特産品のトマトやにんにくをたっぷり使った料理のことです。「キャロットラペ」は、手切りにした人参をドレッシングで合えるサラダで、フランスの定番料理です。スープは、ビシソワーズをアレンジしたスープになっています。	バターロール 乳飲料 ホキのプロバンス風 キャロットラペ じゃがいもポタージュ	ホキ ベーコン 白ねぎ 白いんげん豆	牛乳 トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ 枝豆 たまねぎ	バターロール てん粉 砂糖 油 砂糖 じゃがいも バター	油 オリーブ油 バター	コンソメ 塩 酢 塩 ガーリックパウダー がらすープ コンソメ 塩 こしょう	779 3.4
6 (水)	【世界の料理〜フランス〜】「プロバンス風」は、特産品のトマトやにんにくをたっぷり使った料理のことです。「キャロットラペ」は、手切りにした人参をドレッシングで合えるサラダで、フランスの定番料理です。スープは、ビシソワーズをアレンジしたスープになっています。	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩炒め もやしのサラダ キムチスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐		キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にら にんじん	ごはん 砂糖 ごま油 ごま油 ごま油	ごま油	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 キムチ液 しょうゆ 中華だし 塩	750 2.7
7 (木)	【世界の料理〜フランス〜】「プロバンス風」は、特産品のトマトやにんにくをたっぷり使った料理のことです。「キャロットラペ」は、手切りにした人参をドレッシングで合えるサラダで、フランスの定番料理です。スープは、ビシソワーズをアレンジしたスープになっています。	ごはん 牛乳 クワライスの具(肉炒め) クワライスの具(野菜サラダ) もずくスープ	牛乳 豚肉 大豆 もずく		ピーマン トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ もやし	ごはん 砂糖 油 ドレッシング		がらすープ ソース しょうゆ 中華だし 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 酒 塩	751 2.4
8 (金)	【かみかみ献立】毎月「8」のつく日はかみかみデーです。よくかむことが必要な食材をたくさん使用しています。よくかんで食べましょう。	ごはん 牛乳 いかのレモンソース ごぼうと枝豆のサラダ まわかめのみそ汁	牛乳 いか 豆腐 油揚げ みそ まわかめ		レモン果汁 ごぼう キャベツ 枝豆 どうもろこし 切干大根 ねぎ	ごはん てん粉 砂糖 油 ごま油	油	しょうゆ みりん ドレッシング (ごま) ドレッシング だし (鰹 鯖 鰯)	789 2.9
11 (月)	【かみかみ献立】毎月「8」のつく日はかみかみデーです。よくかむことが必要な食材をたくさん使用しています。よくかんで食べましょう。	肉みそうどん(ソフトめん) 牛乳 和風肉だんご こんにやくサラダ	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉		小松菜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ソフトめん ごま油	ごま油	がらすープ しょうゆ 塩 甜麺醬	818 3.3
12 (火)	【かみかみ献立】毎月「8」のつく日はかみかみデーです。よくかむことが必要な食材をたくさん使用しています。よくかんで食べましょう。	牛乳 コッペパン コロケ オーシャンサラダ トマトスープ	牛乳 牛乳 牛肉 かに風味かまぼこ くらげ わかめ		たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし レモン果汁 たまねぎ	こんにやく コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 ごま油	豚脂 油	しょうゆ 塩 酢 しょうゆ コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	805 3.3
13 (水)	【かみかみ献立】毎月「8」のつく日はかみかみデーです。よくかむことが必要な食材をたくさん使用しています。よくかんで食べましょう。	ごはん 牛乳 サバの塩こうじ焼き ひじきのきんぴら すまし汁	牛乳 サバ 豚肉 大豆 なると 豆腐 わかめ		たまねぎ えのき にら にんじん	ごはん こんにやく 砂糖 ごま油	ごま油	塩こうじ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 だし (鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩	777 2.3
14 (木)	【かみかみ献立】毎月「8」のつく日はかみかみデーです。よくかむことが必要な食材をたくさん使用しています。よくかんで食べましょう。	ごはん 牛乳 ハヤシルウ ごまツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ		たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが もやし 梨	ごはん じゃがいも 砂糖	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 酒 しょうゆ	784 2.3
15 (金)	【かみかみ献立】毎月「8」のつく日はかみかみデーです。よくかむことが必要な食材をたくさん使用しています。よくかんで食べましょう。	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 梅風味サラダ 牛久の秋野菜みそ汁	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ 豆腐 みそ		たまねぎ キャベツ もやし 枝豆 梅 小松菜	ごはん 小麦粉 てん粉 砂糖 砂糖 さつまいも	豚脂	しょうゆ みりん ドレッシング だし (鰹 鯖 鰯)	768 2.7
19 (火)	【かみかみ献立】毎月「8」のつく日はかみかみデーです。よくかむことが必要な食材をたくさん使用しています。よくかんで食べましょう。	黒糖パン 牛乳 ボークチャップ キャラメルポテト ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン		たまねぎ マッシュルーム さやいんげん にんじん 大根 たまねぎ きやべつ	黒糖パン てん粉 さつまいも 砂糖 油 バター	油	ケチャップ マスタード ソース マヨネーズ しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	752 2.7
20 (水)	【いばらき美味しおDay献立】毎月20日はいばらき美味しおDayです。香りや酸味を利用して減塩をしています。	ごはん 発酵乳 鶏肉のハーベキュソース 野菜のガーリックソテー ひよこ豆のスープ	牛乳 発酵乳 鶏肉 鶏肉 豆腐 ひよこ豆		ねぎ りんご レモン果汁 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 枝豆 にんにく たまねぎ にんにく	ごはん 砂糖 油		しょうゆ 酒 みりん コンソメ 塩 ガーリックパウダー がらすープ コンソメ 塩 こしょう	757 2.2
21 (木)	【いばらき美味しおDay献立】毎月20日はいばらき美味しおDayです。香りや酸味を利用して減塩をしています。	ごはん 牛乳 アジのカレー煮田揚げ 塩昆布和え さつまい	牛乳 アジ 昆布 にんじん		たまねぎ キャベツ もやし 切干大根 大根 ねぎ	ごはん てん粉 砂糖 ごま油	ごま油	カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 塩 だし (鰹 鯖 鰯)	853 2.1
22 (金)	【いばらき美味しおDay献立】毎月20日はいばらき美味しおDayです。香りや酸味を利用して減塩をしています。	ごはん 牛乳 ピビンパの具(肉炒め) ピビンパの具(ナムル) 韓国風スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉		にんにく しょうが もやし にんにく 大根 ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 春雨 ごま油	ごま油	豆板醬 しょうゆ 酒 中華だし しょうゆ 塩 中華だし 豆板醬 しょうゆ 塩	800 2.9
25 (月)	【いばらき美味しおDay献立】毎月20日はいばらき美味しおDayです。香りや酸味を利用して減塩をしています。	鶏塩煮込みうどん 牛乳 大学いも 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ		小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが レモン果汁 枝豆 キャベツ 大根 どうもろこし	うどん さつまいも 水あめ ごま油 ドレッシング		がらすープ 中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ	749 2.5
26 (火)	【いばらき美味しおDay献立】毎月20日はいばらき美味しおDayです。香りや酸味を利用して減塩をしています。	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ カットバイナップル	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ にんじん		たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし どうもろこし きゅうり バイナップル	ごはん てん粉 春雨 砂糖 ごま油	油	甜麺醬 豆板醬 しょうゆ 酒 中華だし しょうゆ 酢 塩 こしょう	789 2.7
27 (水)	【いばらき美味しおDay献立】毎月20日はいばらき美味しおDayです。香りや酸味を利用して減塩をしています。	ごはん 牛乳 メンチカツ リッチャンサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 ハム かつお節 豆腐 みそ		たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 てん粉 砂糖 油	油	ソース しょうゆ 酢 塩 こしょう だし (鰹 鯖 鰯)	809 2.8
28 (木)	【いばらき美味しおDay献立】毎月20日はいばらき美味しおDayです。香りや酸味を利用して減塩をしています。	ごはん 牛乳 ねぎ塩チキン 寒天サラダ たまごのスープ	牛乳 鶏肉 寒天 わかめ		ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 油 ごま油	ごま油	塩こうじ 中華だし 塩 しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	761 2.3
29 (金)	【お月見献立】今年の十五夜は9月29日です。1年で1番月が美しく見える季節に月を見ながら、秋の収穫物に感謝する日です。収穫したばかりのさいともや、月見団子をお供える風習があります。	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き さいともやのサラダ 月見汁	牛乳 さんま ひじき かまぼこ		小松菜 にんじん 枝豆 キャベツ どうもろこし たまねぎ ねぎ	ごはん てん粉 砂糖 油 ごま油		しょうゆ みりん しょうゆ だし (鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩	852 2.3

・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。  
 ・今月の牛久市産予定食材…米・小松菜・長ネギ・さつまいも・むらさきいも・ごぼう・じゃがいも・大根・きゅうり・さいともや・なす  
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。