

令和5年10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	体の中でおもなはたらき						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Cなど	5群 炭水化物	6群 脂質		
2 (月)	ちゃんぽんラーメン(中華めん)	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	白菜 もやし たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	中華めん	油	ちゃんぽんスープの素 しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	781
	牛乳								
3 (火)	練ぎょうざ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖		しょうゆ こしょう	3.2
	中華和え	くらげ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし レモン果汁	砂糖	ごま油	しょうゆ こしょう	
4 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801
	豚丼の具	豚肉			たまねぎ 切干大根 しょうが	しらたき 砂糖	油	和風だし しょうゆ みりん 酒	2.2
5 (木)	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	大根 たまねぎ どうもろこし			塩ラーメンスープ こしょう	
	オレンジゼリー				オレンジ果汁	砂糖			
6 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			797
	から揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉		しょうゆ 塩 酒	
7 (土)	ツナと海藻のサラダ	ツナ	わかめ 昆布 つめた	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 ラー油	2.4
	豆腐のスープ	豆腐		ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
8 (日)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			833
	つくね焼き	鶏肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉		みりん しょうゆ 塩	
9 (月)	さつまいものうま煮	鶏肉 さつま揚げ		さやいんげん にんじん	たまねぎ	さつまいも 砂糖	油	和風だし しょうゆ みりん 酒	2.7
	白菜と大根のみそ汁	白菜 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	白菜 大根			だし(鰹 鯖 鰯)	
10 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			801
	白身魚のチリソース	ホキ			ねぎ	でん粉 砂糖	油	ケチャップ 豆板醤 ソース 酒	2.2
11 (水)	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ	ワンタン		がらすープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
12 (木)	【目の愛護デー献立】10月10日の10の右回転させると、まゆ毛と目のように見えることからこの日が目の愛護デーになりました。目に良い栄養素(カロテン・ビタミンC・アントシアニン・アスタキサンチン)を含む食材をたくさん使用しています。								
	米粉パン 発酵乳	鮭 ^{アスタキサンチン}	発酵乳	パセリ ^{カロテン}	ブルーベリー果汁 ^{アントシアニン}	米粉パン(米粉・小麦粉)		タルタルソース 塩 酒 こしょう	761
13 (金)	鮭のタルタル焼き								
	にんじんサラダ			ビタミnC	ブロッコリー にんじん	キャベツ 枝豆		ドレッシング	3.6
14 (土)	秋野菜のチヤウダー	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし しめじ	さつまいも 米粉(ルー)		シチュールー コンソメ 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			791
15 (日)	しゅうまい(2個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 小麦粉		塩	2.4
	ナムル			小松菜 にんじん	もやし にんにく	ごま油		中華だし しょうゆ 塩	
16 (月)	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 大豆		にんじん	たまねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 酒	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			749
17 (火)	いかの香味ソース	いか			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 酒	2.3
	塩昆布和え	昆布		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	塩	
18 (水)	もやしと鶏肉の和風スープ	鶏肉 豆腐		さやいんげん にんじん	もやし たまねぎ ねぎ			だし(鰹 鯖 鰯) 和風だし しょうゆ 塩	
	【牛久の日献立】牛乳・調味料以外の食材が牛久産です。この時期にしか食べることができない食材も使用しています。牛久産の食材をおいしく味わっていただきます。								
19 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			834
	豚肉と厚揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ			キャベツ ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん コチュジャン 酒	2.1
20 (金)	牛久野菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	ごぼう 大根	さつまいも		だし(鰹 鯖 鰯) キムチ液 みりん	
	長沼りんご園のりんご				りんご				
21 (土)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			848
	サバのねぎみそ焼き	サバ みそ			ねぎ しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
22 (日)	豆のサラダ	大豆	チーズ	にんじん	キャベツ 枝豆	マヨネーズ			3.0
	白玉汁	なると		にんじん	大根 ねぎ	白玉 こんにゃく		だし(鰹 鯖 鰯) 和風だし しょうゆ みりん 塩	
23 (月)	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖	油	塩	711
	ウィンナーチリソース	ウィンナー						ケチャップ ソース チリパウダー	3.4
24 (火)	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	コンソメスープ	鶏肉		さやいんげん にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも	バター 油	コンソメ 塩 しゅうゆ こしょう	
25 (水)	【かみかみ献立】毎月「8」のつく日はかみかみDayです。よくかむことで脳の血流が良くなり集中力アップや記憶力アップにつながると言われています。普段からよくかむ習慣を身につけましょう。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			877
26 (木)	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう れんこん	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	2.5
	タロウ君と切干大根のキムチみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	切干大根 白菜 ねぎ	さといも		だし(鰹 鯖 鰯) キムチ液 みりん	
27 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			853
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	豚脂 油	デミグラスソース ケチャップ しょうゆ 塩	2.9
28 (土)	ポテトサラダ	ハム		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも	マヨネーズ	酢 塩	
	ほうれん草のスープ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ どうもろこし			がらすープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
29 (日)	【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。香辛料やうま味・香りを利用して減塩をしています。								
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			834
30 (月)	豚肉のカレー炒め	豚肉		ピーマン	たまねぎ もやし 切干大根 しょうが にんにく		油	中華だし しょうゆ カレー粉 塩	2.5
	ごま和え		ひじき	小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
31 (火)	だし香のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ			だし(鰹 鯖 鰯)	
	焼きそば 牛乳	豚肉	青のり 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	中華めん	油	オイスターソース 焼きそばソース ソース 塩	817
32 (水)	コロッセ	牛肉			たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 牛脂	塩	3.8
	ひじきのピリッとサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ラー油	しょうゆ 酢	
33 (木)	バナナスティックケーキ	バナナ			バナナ	米粉 砂糖	油		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			781
34 (金)	さんまの塩焼き	さんま						塩	2.5
	切干大根の煮物	豚肉 油揚げ		さやいんげん にんじん	切干大根 しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	だし汁 しょうゆ みりん 酒	
35 (土)	きのこのみそ汁	みそ		にんじん	大根 ねぎ なめこ しめじ えのきたけ			だし(鰹 鯖 鰯)	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			780
36 (日)	みそそばごはんの具	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			たまねぎ たけのこ 枝豆 にんにく しょうが	砂糖	油	味噌 豆板醤 オイスターソース 酒	2.6
	浅漬け			にんじん	大根 きゅうり キャベツ			浅漬けの素 塩	
37 (月)	卵のスープ	鶏卵		小松菜 にんじん	たまねぎ どうもろこし しいたけ	でん粉		がらすープ しょうゆ 塩 こしょう	
	【日本食べ物の旅～高知県～】高知県は全国一のかつおの消費量を誇ります。ぐる煮の「ぐる」とは、土佐の方言で「仲間」「みんな」という意味があります。どろめ汁は高知県の郷土料理で、「どろめ」とは「しらす」のことです。								
38 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			809
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 塩	
39 (水)	ぐる煮	厚揚げ		さやいんげん にんじん	大根 ごぼう	さといも こんにゃく 砂糖	油	だし汁 しょうゆ みりん	2.8
	どろめ汁	しらす 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			だし(鰹 鯖 鰯)	
40 (木)	【スタディーメニュー～インド～】カレーは、インド発祥の料理です。カチュンバルとは、インド風スパイス-サラダのごとで、野菜をスパイスで合えたサラダです。今日のカチュンバルは、チリ味にしました。								
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			867
41 (金)	バターチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト飲料	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが	じゃがいも	バター 油	カレー粉 カレールー	2.2
	カチュンバル	ツナ ひよこ豆			キャベツ きゅうり どうもろこし レモン果汁			ドレッシング チリパウダー	
42 (土)	ヨーグルト		ヨーグルト						844
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
43 (日)	木の葉天ぷら	かまぼこ	青のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ドレッシング	油		2.9
	和風サラダ		わかめ						
44 (月)	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	砂糖		だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩 和風だし	
	フォカッチョ 牛乳		牛乳			フォカッチョ			727
45 (火)	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					マヨネーズ	粒マスタード しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	かぼちゃとさつまいものサラダ		チーズ	かぼちゃ	枝豆 たまねぎ	さつまいも	マヨネーズ	塩 こしょう	3.6
46 (水)	ミートボールのトマトスープ	鶏肉 豚肉		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも		コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	

・上の表で献立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・大根・きゅうり・さといも・キャベツ・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。