

令和5年11月 学校給食予定献立表（給食回数18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 ビタミンなど	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			769
	あじフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油	ソース 塩	2.4
	のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 にんじん	もやし 切干大根			しょうゆ 酢	
みそけんちん	豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		さといも こんにやく	ごま油	だし(鰹 鯖 鰯) みりん	
2 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			831
	焼き肉炒め	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 酒	2.0
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし		ごま油	ラーメンスープ こしょう	
煮餅				黄桃					
6 (月)	きつね煮込みうどん	豚肉 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 ねぎ	うどん 砂糖			748
	牛乳		牛乳						2.5
	とり天	鶏肉				天ぷら粉 てん粉	油	酒 塩	
紫さつまいものサラダ		チーズ		枝豆 たまねぎ		さつまいも 紫さつまいも	マヨネーズ	酢 こしょう	
7 (火)	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			738
	肉だんご(ケチャップ味)(2個)	鶏肉		トマト	たまねぎ しょうが にんにく		豚脂	ケチャップ 塩 しょうゆ	3.1
	シーザーサラダ	鶏肉	チーズ	にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし		ドレッシング		
かぶのポトフ	ウィンナー		にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
8 (水)	【かみかみDay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			751
	ホッケの竜田揚げ	ホッケ			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒	
9 (木)	大豆 さつまいも	大豆	さつまいも	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく 砂糖	ごま油	和風だし しょうゆ みりん 酒	2.4
	白菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	白菜 大根 ねぎ			だし(鰹 鯖 鰯)	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			864
10 (金)	ハヤシルウ	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	2.6
	海藻サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	米粉のプリンタルト	豆乳 大豆				米粉 砂糖	油		
<b>華秋祭</b>									
14 (火)	【牛久産小麦(ゆめかおり)使用献立】牛久産の小麦粉を使用してパンを製造していただきました。小麦の味を味わいましょう。								
	スープバゲット 発酵乳	鶏肉 ベーコン	牛乳 発酵乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム マスカット果汁	スパゲッティ 米粉	油	豚脂のシチュールー 酒 コンソメ がらスープ 塩	801
	フライドポテト		青のり			じゃがいも		塩	3.0
ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー		ドレッシング			
牛久のゆめかおりパン					パン				
15 (水)	【日本食べ物の旗-長野県-】キムタクごはんは、長野県発祥の料理です。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子どもたちの漬物離れが進んでいたそう。その漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから生まれたメニューです。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801
	キムタクごはんの具	豚肉		にんじん 小松菜	白菜(牛久産) たまねぎ しょうが にんにく 大根(たくあん)		油	甜麺醤 しょうゆ 塩 酒 キムチ液	
16 (木)	きのこ入り具だくさん汁	高野豆腐 みそ		にんじん	大根 たまねぎ ねぎ きのこ しいたけ			だし(鰹 鯖 鰯)	3.2
	りんご				りんご				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			791
17 (金)	サバのカレー焼き	サバ			にんにく しょうが			しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう 酒	2.7
	千草和え	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ	
	すいとん汁	なると 油揚げ		にんじん	白菜 大根 ねぎ	すいとん(小麦粉)	ごま油	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩	
20 (月)	【給食委員会献立-食育の日-】楽しい雰囲気でお食事することで栄養素の吸収もよくなります。また、おいしいもの・好きなものを食べることも心の栄養になります。今日の献立は楽しい気持ちになるようなメニューにしました。								
	ごはん 飲み物セレクト	オレンジジュース りんごジュース ぶどうジュース からーつ選びます。			オレンジ果汁 りんご果汁 ぶどう果汁	麦ごはん			892
	から揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
21 (火)	りんごのサラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	2.2
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ もやし	ワンタン(小麦粉)	ごま油	がらスープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	【全校一斉いばらき美味しお給食・地産地消献立①】毎月20日はいばらき美味しおDayです。「おいしく減塩」を目指し、酸味やうま味・香りを利用し、汁物は具だくさんにして減塩をしています。今月は茨城県内一斉美味しおDayです!								
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			849
	豚肉のしょうがレモン炒め	豚肉			キャベツ ねぎ しょうが レモン果汁	でん粉	油	しょうゆ みりん 塩 酒	
	里芋のおかマヨ和え	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	里芋	マヨネーズ	しょうゆ	2.3
まごわやさしみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	白菜 大根 しめじ	さつまいも	ごま	だし(鰹 鯖 鰯)		
【地産地消献立② 河童大根無償提供】JA水郷つばさより河童大根を寄贈していただきます。21日・22日・24日の給食に使用します。									
23 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			785
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ			にんにく しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 酒	
	おひたし			小松菜 にんじん	もやし			和風だし しょうゆ	2.6
大根のうま塩煮	豚肉		にんじん	大根 白菜 しょうが	こんにやく てん粉	油 ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 酒 こしょう		
【地産地消献立③ 河童大根無償提供】牛久産の食材をたくさん使用したカレーにしました。また、茨城県で獲れた「さくらだこ」を入れたサラダや茨城県の生乳を使用したヨーグルトを提供します。									
24 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			831
	旬の野菜カレー	豚肉		にんじん	大根 ねぎ しょうが にんにく	さつまいも	油	カレールー ケチャップ ソース 酒	
	牛久野菜とさくらだこのサラダ	さくらだこ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
27 (月)	【地産地消献立④ 和食の日 河童大根無償提供】和食の日・・・2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食 日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日。ごはんを中心とした和食の食事を味わいましょう。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			866
	いわしのかば焼き	いわし				でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん	2.3
れんこんサラダ			にんじん	れんこん キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢 塩		
牛久野菜の豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも こんにやく	油	だし(鰹 鯖 鰯)		
28 (火)	麻婆ラーメン(中華めん)	豚肉 豆腐 みそ		にら にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	ごま油		819
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(2個)	豚肉		にら	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	豚脂 ごま油	しょうゆ 塩	
29 (水)	【かみかみDay献立】毎月「8」のつく日はかみかみDayです。食事の時間をしっかりとっていますか?早食いをすると、どうしてもかむ回数が減ってしまいます。よくかむことを意識して食事をしましょう。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			755
	いかのかりん揚げ	いか				でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん	2.3
磯香和え	のり		小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ		
鶏だんご汁	鶏肉 豚肉 豆腐		にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく		豚脂	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩		
30 (木)	【いもまん!の日】いもまん!に使用しているさつまいもは牛久産です。その年に収穫したさつまいもを使用しています。今年度も3回の提供を予定しています。								
	減量ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			881
	ブルコギ	豚肉		にら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	春雨 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 中華だれ	
30 (木)	【給食委員会献立】秋をイメージした献立を考えてくれました。牛久市でこの時期収穫できる白菜や大根・ごぼう・ねぎ・さつまいもを使用しています。秋の食材を味わいましょう。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			883
	ハンバーグまのこソース	鶏肉			たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン粉	豚脂 油	デミグラスソース ケチャップ	
かぼちゃサラダ	チーズ	かぼちゃ		キャベツ とうもろこし 枝豆		マヨネーズ	塩 こしょう	2.9	
秋野菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	白菜 大根 ごぼう ねぎ	さつまいも		だし(鰹 鯖 鰯)		

・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…小松菜・長ネギ・さつまいも・むらさきいも・ごぼう・にんじん・キャベツ・大根・さといも・ほうれん草・白菜・きゅうり・かぶ  
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。