

令和5年12月 学校給食予定献立表（給食回数16回） 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中での体のおもなほたらき						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Cなど	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 (金)	麦ごはん  牛乳		牛乳				麦ごはん		795	
	おでん	がんも さつまいも ちくわ とうもろこし	昆布	にんじん	大根		こんにやく 砂糖	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 酒 みりん 塩		
	ごぼうサラダ 	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう		砂糖	マヨネーズ		しょうゆ 酢 塩
	花みかん				みかん					
4 (月)	【スタディ献立～家庭科 幼児のおやつ～】3年家庭科「幼児の生活と家族」の幼児のおやつと関連した献立です。教科書にあるスティック大学いもを牛久産のさつまいもで作ります。									
	カレー煮込みうどん 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ しょうが	うどん(小麦粉)		だし(鰹 鯖 鰯) カレールー しょうゆ みりん 味噌	741	
	スティック大学いも				レモン果汁	さつまいも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ		
	五色和え		昆布	ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし		砂糖	しょうゆ		
ヨーグルト		ヨーグルト		りんご果汁						
5 (火)	【世界食べ物の旅～ウクライナ～】 ボルシチはピーツを使ったウクライナ発祥の伝統的な家庭料理です。チキンキウは、バターをとりぬねて巻き、パン粉をつけて揚げた料理です。給食ではバターソースをかけます。オリヴィエサラダは、じゃがいも、野菜、肉、ピクルスをマヨネーズで和えたサラダです。									
	コッペパン 牛乳		牛乳			胚芽パン			840	
	チキンキウ風	鶏肉		パセリ	にんにく	パン粉 小麦粉	油 バター	塩		
	オリヴィエサラダ	鶏肉		にんじん	枝豆 たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ タルタルソース			
ボルシチ	豚肉 大豆	サワークリーム	にんじん トマト ピーツ	キャベツ たまねぎ	さつまいも 砂糖	油	ケチャップ ソース スープストック 塩 こしょう			
6 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801	
	しゅうまい(2個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 てん粉 砂糖		塩		
	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		
	白菜たっぷり八宝菜	豚肉 厚揚げ など		にんじん さやいんげん	たまねぎ 白菜 たけのこ しょうが しいたけ	でん粉	油 ごま油	ガラスープ しょうゆ 塩 酒 こしょう		
7 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			787	
	にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが		油	しょうゆ 酒		
	おひたし	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ	でん粉		しょうゆ		
	どさんこ汁	豚肉 みそ		にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	バター	だし(鰹 鯖 鰯)		
8 (金)	【かみかみDay献立】毎月「8」のつく日はかみかみDayです。よくかむことを意識できるように、大豆や枝豆、たけのこ、ごぼう、れんこん、茎わかめなどの食材を取り入れました。									
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			828	
	かみかみ肉そぼろ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			枝豆 たまねぎ たけのこ ごぼう しょうが にんにく	砂糖	油	甜醤油 豆腐醤油 オイスターソース 酒		
	れんこんサラダ				れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング			
ハクミンと茎わかめのスープ	かまぼこ 豆腐	茎わかめ	にんじん	白菜 ねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
11 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			816	
	ユウリンチー	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ 豆腐醤油		
	紫さつまいものチップサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	紫さつまいも	油 ドレッシング			
	中華風春雨スープ			小松菜 にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	春雨	ごま油	ガラスープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
12 (火)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			796	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく		油	コンソメ ケチャップ ソース こしょう		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		ドレッシング			
	冬野菜のチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん	枝豆 白菜 たまねぎ れんこん とうもろこし	さつまいも		菜油のシチュールー コンソメ 塩 こしょう		
13 (水)	【日本食べ物の旅～和歌山県～】 金山寺みそは和歌山県で平安時代から伝わる食材です。みそにナスが入っています。「ずらば」は、和歌山県の郷土料理で大根やにんじんを千切りにして切った料理です。「僧兵汁」は、修行をしていた僧兵がスタミナ食として食べていたとされる鍋料理です。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			791	
	さばの金山寺みそ焼き	さば 金山寺みそ			しょうが		油	酒 塩		
	ずらば	油揚げ		にんじん さやいんげん	大根 切干大根		しらたき 砂糖	しょうゆ みりん だし汁		
僧兵汁	豚肉 みそ		にんじん	白菜 ねぎ しょうが にんにく いもがら	さつまいも こんにやく		だし(鰹 鯖 鰯) ガラスープ			
14 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			787	
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉			たまねぎ 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 しょうゆ 塩		
	ほうれん草とひじきのサラダ	かに風味かまぼこ	ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ 切干大根	砂糖	油 ラー油	しょうゆ 酢		
	白菜のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ 白菜 とうもろこし にんにく		油	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
15 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			872	
	豚肉のねぎ塩焼き	豚肉		にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが		ごま油	酒 塩 こしょう		
	青のりボテビーンズ	大豆	青のり			じゃがいも てん粉	油	塩		
	ずまし汁	高野豆腐	わかめ	にんじん	大根 しいたけ			だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩		
18 (月)	キムチラーメン(中華めん)	豚肉		にんじん	たまねぎ 白菜 とうもろこし もやし ねぎ しょうが にんにく		中華めん	油 ごま油	ちゃんぽんスープ キムチ液 しょうゆ 塩 こしょう	820
	発酵乳		発酵乳		マスカット果汁					
	春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 春雨 砂糖 油		しょうゆ 塩		
	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ 枝豆	砂糖		しょうゆ 酢		
19 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			787	
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖		しょうゆ 酢 かつおだし 昆布だし		
	しょうが和え			にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ		
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 たまねぎ ねぎ	しらたき 砂糖	油	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 酒		
20 (水)	【いばらき美味しおDay献立】毎月20日は減塩の日です。香味野菜や香辛料、オリーブオイルのこくを利用して減塩をしています。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			834	
	ホキの香味ソース	ホキ			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 酒		
	わさび風味サラダ	かまぼこ		にんじん	枝豆 キャベツ とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	わさび しょうゆ		
オリーブオイルとブラックペッパーのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		ほうれん草	切干大根 白菜 にんにく	さつまいも	オリーブオイル	だし(鰹 鯖 鰯) ブラックペッパー			
21 (木)	【冬至献立】今年の冬至は22日です。冬至は、1年で最も昼の時間が短くなる日のこと。冬至に「ん」が2つつく食材(なんさん(かぼちゃ)・れんこん・にんじんなど)を食べると「運」が呼び込まれるといわれています。また、こんにやくを食べたり、ゆず湯に入る習慣もあります。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			800	
	冬至カレー	豚肉		かぼちゃ にんじん	れんこん たまねぎ しょうが にんにく		油	カレールー ケチャップ 中濃ソース カレールー 酒		
	ゆず風味こんにやくサラダ	かに風味かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ ゆず果汁	こんにやく 砂糖	ドレッシング	ごま油		
クリスマス献立】セレクトクリスマスデザートは、チョコケーキ・いちごケーキ・ドーナッツから一つ選びます。										
22 (金)	減量ごはん 牛乳		牛乳			減量ごはん			903	
	フライドチキン	鶏肉			にんにく	小麦粉 てん粉	油	塩 黒胡椒 ブラックペッパー カレールー オリーブオイル カリフラワー		
	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし		ドレッシング			
	ミネストローネ	大豆 ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	コンソメ 塩 こしょう		
	Oチョコケーキ	豆乳 大豆粉				米粉 砂糖		ココアパウダー		
	Oいちごケーキ	乳製品 鶏卵			いちご果汁	小麦粉 砂糖				
Oドーナッツ	乳製品 鶏卵				小麦粉 てん粉 砂糖					

・上の表で斜線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・にんじん・キャベツ・大根・ほうれん草・白菜・いもがら
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。