

令和6年5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	体の中のおもなほたらき						その他の調味料など	エネルギー (kcal) 塩分 (g)
		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		
【八十八夜献立】「八十八夜」は、立春から数えて88日目の日です。暦の上では、夏になります。古くから「八十八夜」には、新しいお茶の葉を摘む作業が行われてきました。今日は、お茶の入ったふりかけを提供します。									
1 (水)	ごはん お茶ふりかけ 牛乳		牛乳				ごはん	ふりかけ	765
	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	
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			浅漬けの素 塩	
	五目汁	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ		さといも	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩	
【こどもの日献立】5月5日は「端午の節句」といわれ、中国から伝わった、男の子の健やかな成長と出世を願う行事です。たけのこのようにぐんぐん成長できるようにという願いを込めてたけのこのきんぴらにしました。									
2 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		802
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが		小麦粉 パン粉 砂糖	油	
	たけのこのきんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう		こんにやく 砂糖	ごま油	
	大根のみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			だし(鰹 鯖 鰯)	
7 (火)	バターロール 牛乳		牛乳				バターロール		779
	チキンフレック焼き	鶏肉 みそ					パン粉 コーンフレック	マヨネーズ	
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ			ドレッシング	
	トマトシチュー	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく		じゃがいも 砂糖	油	
【かみかみDay献立】毎月「8」のつく日はかみかみDayです。骨ごと食べられるいわしの煮つけです。汁には、茎わかめを入れました。よくかんで食べましょう。									
8 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		754
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが		砂糖	しょうゆ 酢	
	のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ 酢	
	肉だんご汁	鶏肉	茎わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ		春雨 てん粉	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		803
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも	油	
	切干大根のサラダ	鶏肉	昆布	にんじん	切干大根 キャベツ きゅうり		砂糖	ごま油	
	麦ごはん		牛乳				麦ごはん		
10 (金)	かまぼこのお茶天ぷら(2個)	かまぼこ					小麦粉 天ぷら粉 てん粉	油	832
	豚肉と糸こんにやくのうま煮	豚肉		さやいんげん にんじん	とうもろこし しょうが		こんにやく 砂糖	油 ごま油	
	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ			だし(鰹 鯖 鰯)	
	【日本食べ物の旅～福岡県～】すき焼きと言えば一般的には牛肉ですが、福岡県古賀市やその近隣地域では、鶏肉のすき焼き「鶏すき」が定番です。								
13 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		770
	たまご焼き	鶏卵					砂糖	しょうゆ 塩	
	おひたし	油揚げ		小松菜 にんじん	もやし			和風だし しょうゆ	
	鶏すき	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ キャベツ 切干大根 ねぎ		しらたき 砂糖	油	
【世界食べ物の旅～ポルトガル～】ポルトガルはヨーロッパの西の端にある国です。海に面していることから、ヨーロッパでもっとも魚を食べる国として知られています。									
14 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン		748
	タラのトマトソース	タラ		トマト	たまねぎ にんにく		てん粉 砂糖	バター 油	
	フェイジョンサラダ(豆のサラダ)	フェイジョン		ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング カレー粉	
	コジート・ア・ボルゲ(ポルトガル風ポトフ)	鶏肉		にんじん	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	
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		834
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉			キャベツ ねぎ 切干大根 にんにく		砂糖	ごま油	
	五色和え		ひじき	小松菜 にんじん	もやし とうもろこし		砂糖	しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも	だし(鰹 鯖 鰯)	
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		808
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		にら にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが		てん粉 砂糖	油 ごま油	
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり		春雨 砂糖	ごま油	
	黄桃				黄桃			しょうゆ 酢 塩	
【いばらき美味しおDay献立】減塩ポイント:レモンの風味と酸味(鶏肉のレモン風味)・マヨネーズのコク(ポテトサラダ)・香野菜の利用(ねぎとしょうがのスープ)									
17 (金)	麦ごはん 発酵乳		発酵乳		マスカット果汁		麦ごはん		892
	鶏肉のレモン風味	鶏肉			しょうが にんにく レモン果汁		てん粉 砂糖	油	
	ポテトサラダ			にんじん	枝豆 たまねぎ		じゃがいも	マヨネーズ	
	ねぎとしょうがのスープ	高野豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ しょうが えのきたけ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
20 (月)	ちゃんぽんラーメン(中華めん)	豚肉 さつま揚げ		にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく		中華めん	油 ごま油	785
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(2個)	豚肉 みそ		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	
	中華サラダ	カニ風味かまぼこ	わかめ	にんじん	もやし きゅうり		砂糖	ごま油	
21 (火)	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳				コッペパン 砂糖	油	801
	ウィンナーチリソース(2本)	ウィンナー						ケチャップ ソース チリパウダー	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ			マヨネーズ	
	コーンポタージュ	鶏肉	牛乳	パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		米粉(ルー) てん粉	シチュールー コンソメ 塩 こしょう	
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		809
	キムタク丼の具	豚肉		小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ 白菜 大根 にんにく しょうが		油	キムチ液 しょうゆ 甜面醬 塩 酒	
	ワンタンスープ	豚肉		ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし		ワンタン	ガラスープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
23 (木)	メンチカツ	豚肉			たまねぎ		小麦粉 パン粉 てん粉 砂糖	油	886
	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	
	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ		じゃがいも	こんにやく	
	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん		
24 (金)	鮭のマヨネーズ焼き	鮭			たまねぎ にんにく			マヨネーズ	802
	もやしのサラダ	かまぼこ		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング	
	豆腐とにらの和風スープ	豚肉 豆腐		にら にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ			だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩	
	焼そば 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ		中華めん	油	
27 (月)	青のりポテト		青のり				じゃがいも	油	889
	海藻サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	ごま油 ラー油	
	ヨーグルト								
	【かみかみDay献立】毎月「8」のつく日はかみかみDayです。かみごたえがあるように、ユウリンチーの鶏肉はむね肉を使用し、サラダには玄米を入れました。								
28 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		834
	ユウリンチー	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく		てん粉 砂糖	油 ごま油	
	玄米サラダ			にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし たまねぎ		玄米	ドレッシング	
	レタスと卵のスープ	ベーコン 鶏卵		にんじん	たまねぎ レタス にんにく		てん粉	油	
29 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		792
	サバの塩焼き	サバ						塩	
	ひじきのそぼろ煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	枝豆		こんにやく 砂糖	油	
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		大根 ねぎ なめこ			だし(鰹 鯖 鰯)	
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		784
	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	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング	
	キャベツスープ	ベーコン		さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ		じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	
31 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん		834
	ピビンバの具(肉炒め)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく		砂糖	ごま油	
	ピビンバの具(ナムル)			小松菜 にんじん	もやし にんにく			ごま油	
	わかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	大根 たまねぎ とうもろこし			ごま油	

・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・長ねぎ・きゃべつ・玉ねぎ・じゃがいも・大根・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。