



令和2年 7月予定献立表



※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 牛久第二中学校

日	献立名	主な材料名						調味料他	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 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類				
☆☆☆スタディーメニュー☆☆☆小学1年生国語「おおきなかぶ」から、かぶを使ったスープにしました。											
1	ごはん 牛乳 マーボーゴヤ かぶのスープ 納豆	納豆は、牛久市に工場がある株式会社ヤマダフーズさんから、寄贈していただきました。	豚肉 大豆 味噌 ベーコン	牛乳	人参 ゴーヤ 人参 小松菜	なす たけのこ 椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 かぶ レタス とうもろこし	ごはん 砂糖 澱粉	ごま油	しょうゆ 豆板醤 甜麺醤 中華だし 塩 こしょう タレ からし	789 3.4	
☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立☆☆☆きゅうりのキャラクター「なつひこ」を使用した料理を取り入れました。											
2	夏野菜カレーライス なつひこサラダ		豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 麦	油	カレールー ケチャップ ソース	719 2	
3	黒糖パン 牛乳 かぼちゃコロッケ お豆のポタージュ			牛乳	かぼちゃ		黒糖パン パン粉 小麦粉 じゃが芋	油	ソース	850 2.9	
6	煮込みうどん 牛乳 子持ちししゃもフリッター のり酢和え いなり寿司		なると 油揚げ ツナ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ししゃも のり 人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし 切干大根	牛久うどん 小麦粉 でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	846 3.5	
☆☆☆七夕献立☆☆☆春雨を天の川に見立ててサラダにしました。											
7	わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 天の川サラダ フルーツポンチ		わかめ 牛乳				ごはん 砂糖		塩	891 2.8	
☆☆☆かみかみ献立☆☆☆毎月1回「8(歯)」のつく日に噛みごたえのある食材を集めて献立を作ります。											
8	ごはん 牛乳 ホキの野菜あんかけ ごぼうと枝豆のサラダ 豚汁		ホキ	牛乳	人参	玉ねぎ えのき ごぼう きゅうり キャベツ 枝豆	ごはん でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 唐辛子	847 2.4	
9	ごはん 牛乳 鯖のごま照り焼き ささみときゅうりの和えもの 豆腐とにらのスープ		鯖 鶏肉 かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 なら	きゅうり キャベツ 椎茸 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖	ごま ドレッシング	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 しょうゆ 塩 和風だし	795 3.2	
10	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ かき玉汁		豚肉 ウインナー	牛乳	人参 なら チーズ かぼちゃ	玉ねぎ 生姜 きゅうり 玉ねぎ	ごはん 麦 でん粉	油	しょうゆ 塩 みりん 酒 塩 こしょう 和風だし しょうゆ 塩	867 2.8	
13	塩ラーメン 牛乳 ぎょうざ りっちゃんサラダ		なると 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜 キャベツ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ とうもろこし	中華麺	ごま油	ラーメンスープ 塩 こしょう 中華だし 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう 酢	831 3.1	
14	ミルクパン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ		鶏肉	牛乳	人参 トマト	カリフラワー きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ミルクパン パン粉	マヨネーズ ドレッシング	塩 こしょう 酒 洋風だし 塩 こしょう	839 3.4	
15	ごはん 牛乳 アジの南蛮漬け キャベツのごま和え かぼちゃの味噌汁		アジ	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ もやし	ごはん でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 しょうゆ 和風だし	831 2.6	
16	ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ オムレツ		豚肉 卵	生クリーム 牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃが芋	油	ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 こしょう ドレッシング 塩 酢	870 3.2	
17	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ オーシャンサラダ ワンタンスープ		鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もやし ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	塩 こしょう 酢 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう 酢 中華だし 塩 こしょう しょうゆ	866 2.9	
20	きつねうどん(ソフト麺) 牛乳 アジフリッター 豆和え		鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 椎茸 もやし	牛久ソフト麺		しょうゆ みりん 和風だし	813 3.4	
21	ごはん 牛乳 豚肉のごま味噌炒め ひじきサラダ 冬瓜スープ		豚肉 ちくわ 味噌 ハム	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし 玉ねぎ 冬瓜	ごはん 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん ドレッシング ごま油 中華だし 塩 こしょう しょうゆ	805 2.7	
22	ごはん 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ ゼリー和え		豚肉 大豆 レッドキドニービーンズ	牛乳	人参 トマト グリンピース	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイン 黄桃	ごはん じゃが芋		カレールー カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 酢	879 2.8	
27	焼きそば 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ ヨーグルト		豚肉 鶏肉	牛乳	人参	人参 ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ カリフラワー きゅうり	中華麺 小麦粉	油	焼きそばソース 塩 こしょう ソース しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう	783 3.7
28	コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツサラダ コーンスープ 豆乳タルト		豚肉 大豆 レッドキドニービーンズ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン	油	洋風だし 塩 こしょう チリパウダー ドレッシング 洋風だし 塩 こしょう	907 3.4	
☆☆☆日本味めぐり「沖縄県」☆☆☆											
29	ごはん 牛乳 ホキのフライ ゴーヤチャンプルー もずくスープ		ホキ	牛乳	人参 ゴーヤ	もやし 玉ねぎ ねぎ ねぎ 椎茸 もやし	ごはん 小麦粉 パン粉	油	ソース しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	878 3.4	
30	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひじき煮 じゃがいもといんげんの味噌汁		鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 枝豆	ごはん 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 和風だし	865 2.6	
31	麦ごはん 牛乳 鯖の塩麹カレー焼き もやしサラダ 四川風スープ		鯖 ハム	牛乳	人参	にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ 椎茸	ごはん 麦 小麦粉	ごま油 ごま	塩麹 カレー粉 みりん しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし 豆板醤	785 3.1	