

令和2年7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	体の中のおもなはたらき						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			
1水	黒糖パン					小麦 砂糖 黒糖		塩	724	
	牛乳		牛乳							
1水	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ			玉ねぎ	パン粉 小麦 じゃがいも 砂糖	油	中濃ソース 塩	3.0	
	豆のポタージュ	鶏肉 枝豆 大豆 豆乳 いんげん豆 ガムゾー レッドホー マロファットビス		人参	玉ねぎ しめじ コーン	小麦 じゃがいも	油 バター	コンソメ 塩 こしょう 酒		
2木	ごはん					ごはん			762	
	牛乳		牛乳							
2木	煮込み	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦 春雨 砂糖	油	塩 しょうゆ	1.7	
	マーボーゴーヤ	豚肉 大豆 枝豆 みそ		人参 ゴーヤ	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく	小麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	酒 しょうゆ 中華だし トウバンジャン		
3金	麦ご飯					麦 ごはん			822	
	牛乳		牛乳							
3金	肉団子	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	2.6	
	夏野菜カレー	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ なす	じゃがいも	油	カレールー 酒		
6月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			894	
	チキンナゲット	鶏肉				小麦	油	しょうゆ 塩 ケチャップ		
6月	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	バター 油	コンソメ 塩 こしょう	2.6	
	豆乳コーンポタージュ	鶏肉 豆乳		人参 パセリ	コーン 玉ねぎ		油 バター	塩 こしょう コンソメ 酒 コーンスープの素		
7火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			921	
	鶏肉のトマトソース	鶏肉			にんにく しょうが トマト	砂糖		酒 塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ 納豆のたれ からし		
7火	納豆	納豆							1.5	
	天の川サラダ	枝豆	ひじき	人参	キャベツ コーン みかん パインアップル 黄桃 レモン アロエ ナタデココ りんご	米粉 春雨	イタリアンドレッシング			
8水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			799	
	かつおフライ	かつお				パン粉 小麦		塩		
8水	ごぼうと枝豆のサラダ	枝豆 ツナ		人参	ごぼう キャベツ きゅうり コーン		パンパンジードレッシング		2.7	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 長ねぎ ごぼう	こんにゃく じゃがいも	油	和風だし 酒		
9木	ドッグパン 牛乳		牛乳			小麦 砂糖		塩	739	
	ポイルフランク (卵入り)	卵 鶏肉 豚肉				砂糖		塩		
9木	オーシャンサラダ	かまぼこ くらげ	わかめ 昆布		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ りんご酢 唐辛子 塩	2.8	
	チリコンカン	豚肉 大豆 ガムゾー レッドホー マロファットビス		人参	玉ねぎ にんにく トマト	じゃがいも 砂糖	油	酒 ケチャップ こしょう 中濃ソース コンソメ 塩 チリパウダー しょうゆ		
10金	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん			746	
	さばの塩こうじカレー焼き	さば						塩こうじ みりん カレー粉 しょうゆ		
10金	おひたし	かつお節	わかめ	人参 小松菜	キャベツ もやし			しょうゆ 塩 こしょう	1.8	
	四川風スープ	豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ	春雨	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし 酒 トウバンジャン		
13月	坦々豆乳ラーメン	豚肉 豆乳 みそ		人参 小松菜 なら	キャベツ 長ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	小麦 砂糖	ごま油	酒 しょうゆ 中華だし トウバンジャン 塩 こしょう	889	
	牛乳		牛乳							
13月	焼きぎょうざ	豚肉 みそ		なら	キャベツ にんにく しょうが	小麦 パン粉 砂糖	ごま油 油	塩 酒 しょうゆ	3.5	
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
14火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			836	
	いわしのかば焼き	いわし				砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん 酒		
14火	わかめサラダ	わかめ	わかめ	人参	キャベツ コーン			青じそドレッシング	2.9	
	なすとごぼうのみそ汁	油揚げ みそ		人参	なす 長ねぎ ごぼう		油	和風だし 塩		
15水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			763	
	あじの南蛮漬け	あじ	のり	人参 ビーマン 人参 小松菜	玉ねぎ もやし	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酢 しょうゆ		
15水	かぼちゃのみそ汁	みそ		人参 かぼちゃ いんげん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しめじ			和風だし	2.8	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
16木	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖		塩	907	
	チーズサラダ	チーズ		人参	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ		ごまドレッシング			
16木	ハッシュドポーク	豚肉 枝豆		人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース 酒	3.2	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん				
17金	たらフライ	たら				パン粉 小麦	油	中濃ソース	809	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 厚揚げ かつお節		人参 ゴーヤ	玉ねぎ もやし しょうが		ごま油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒		
17金	すまし汁	鶏肉 高野豆腐 なると		人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ			しょうゆ みりん 塩 和風だし	2.1	
	きつねうどん	豚肉 油揚げ		人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう しいたけ	小麦	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし 酒		
20月	牛乳		牛乳						813	
	いかフリッター	いか 沖あみ				でんぷん 砂糖 小麦	油	しょうゆ 塩		
20月	豆和え	大豆 ツナ ガムゾー レッドホー マロファットビス	ひじき	人参 小松菜	キャベツ		ごまドレッシング		3.0	
	ミルクパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦 砂糖	マーガリン	塩		
21火	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉	チーズ	人参 ビーマン パセリ	トマト	パン粉 砂糖		塩	827	
	キャベツサラダ			人参	キャベツ コーン			フレンチドレッシング		
21火	ミネストローネ	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ トマト	米粉 砂糖 じゃがいも	油	ケチャップ コンソメ 酒 塩 こしょう ローリエ	3.6	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
22水	ハムカツ	豚肉 大豆				パン粉 砂糖	油	中濃ソース 塩	830	
	ひじきサラダ		ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ もやし			青じそドレッシング		
22水	とうがんスープ	鶏肉		人参 小松菜	とうがん 玉ねぎ しいたけ		油 ごま油	中華だし 塩 こしょう しょうゆ 酒	3.0	
	ナン 牛乳		牛乳			小麦 砂糖	油	塩 酢 ケチャップ		
27月	オムレツ	卵				でんぷん 砂糖	油	塩 酢 ケチャップ	828	
	コーンサラダ	枝豆		人参	コーン キャベツ 玉ねぎ コーン しょうが		コーンドレッシング			
27月	キーマカレー	豚肉 大豆		人参	にんにく トマト	麦	油	カレールー 酒 ケチャップ 中濃ソース	4.6	
	ヨーグルト		ヨーグルト							
28火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			748	
	ほっけの一夜干し	ほっけ						塩		
28火	かぼちゃと大豆のサラダ	枝豆 大豆		人参 かぼちゃ	玉ねぎ		ごまドレッシング		3.1	
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 油揚げ みそ		人参 小松菜	大根 長ねぎ えのき			和風だし		
29水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			874	
	ユウリンチー	鶏肉			長ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 酒		
29水	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ コーン		中華ドレッシング		2.4	
	ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	もやし しいたけ 玉ねぎ	小麦	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華だし		
30木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			819	
	厚焼き玉子	卵				砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 塩 酢		
30木	ひじきの煮物	厚揚げ 大豆	ひじき	人参 いんげん		こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ 酒 和風だし	2.9	
	じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ みそ		人参	キャベツ	じゃがいも		和風だし		
31金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			752	
	さけの照り焼き	さけ						みりん 酒 しょうゆ		
31金	ごぼうサラダ			人参	キャベツ コーン ごぼう		パンパンジードレッシング		3.5	
	大根と人参のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ		人参	大根 長ねぎ		油	和風だし 酒		

・今月の給食で使用予定のハム、ベーコンは乳卵不使用です。 ・今月の牛久産予定食材…米、長ねぎ、小松菜、じゃがいも、きゅうり、なす
 ・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。
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。



