

令和3年6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	体の中での体のおもなはたらき						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		塩分 (g)		
1 火	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦 砂糖	マーガリン	塩	747		
	鶏肉のパーベキューソース	鶏肉			しょうが にんにく 長ネギ りんご レモン	砂糖		酒 みりん しょうゆ			
	じゃがいもとコーンのサラダ				キャベツ コーン 枝豆 みかん パインアップル 黄桃 ナタデココ ももゼリー りんごゼリー ぶどうゼリー	じゃがいも	コーンドレッシング				
2 水	フルーツポンチ	豆乳	寒天			砂糖		サイダー	2.3		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	たらフライ	たら				パン粉	油	中濃ソース			
3 木	甘酢和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ 酢	2.4		
	根菜汁	厚揚げ みそ		人参 小松菜	大根 長ネギ ごぼう	里芋	ごま	和風だし			
	下根中学校区統一献立 中根小学校と同じ献立です。										
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			793		
	鶏肉のチリソース焼き	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 塩 ケチャップ トウバンジャン			
	もやしナムル	ハム		人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ			
5 土	キムチみそ汁	厚揚げ みそ		人参 小松菜	キャベツ 大根 長ネギ えのき 白菜キムチ		ごま油	和風だし	3.3		
	歯と口の健康週間 毎年6月4日は「むし歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 かみごたえのある食べ物を食べたり、食後に歯磨きをしたりして、歯を大切にしたいと思います。										
	歯と口の健康週間										
6 日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			814		
	野菜たっぷり鶏そぼろ	鶏肉 大豆			玉ねぎ ごぼう 枝豆 しょうが	砂糖	油	しょうゆ テンメンジャン みりん			
	わかめのかき揚げ	かまぼこ	わかめ		きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	酢 塩 しょうゆ			
7 月	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 油揚げ みそ		人参 小松菜	ごぼう 大根			和風だし	3.0		
	日本味めぐり：群馬県 群馬県桐生市で「カツ丼」といって、「ソースカツ丼」のことを指します。ソースをベースに作られたたれにとんかつを浸し、これをごはんの上にのせます。 また、群馬県はこんにゃくもやキャベツ、きゅうり、小麦の名産地です。今日のサラダには、群馬県のこんにゃくもから作られた生いも白滝を使用しています。										
	日本味めぐり：群馬県										
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			813		
	ソースカツ	豚肉				パン粉	油	塩 ウスターソース 酒 ケチャップ			
	白滝サラダ	かまぼこ	ひじき	人参	きゅうり キャベツ	白滝		青じそドレッシング			
9 水	ずいどん汁	鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	ごぼう 大根 長ネギ	ずいどん (小麦他)	ごま油	しょうゆ みりん 塩 和風だし	2.8		
	かみかみ献立 今日のかみかみ食材はごぼう、切干大根、白滝です。切干大根と白滝は、肉じゃがに使用しています。 よくかむためには、丈夫な歯が欠かせません。いわしのみそ煮は、いわしを骨ごと煮込んでいるので、カルシウムをたくさん摂取することができます。										
	かみかみ献立										
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			868		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん					
	いわしのみそ煮	いわし みそ				三温糖		塩			
11 金	ごぼうと枝豆のサラダ	ツナ		人参	ごぼう キャベツ 枝豆 きゅうり コーン			パンパンジードレッシング	2.7		
	肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ 大根 枝豆	じゃがいも 白滝 砂糖	油	和風だし 酒 しょうゆ みりん			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
12 土	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	にんにく しょうが 大根 たけのこ 玉ねぎ しいたけ	砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	827		
	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			
	きくらげ入りワンタンスープ	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ もやし きくらげ	ワンタンの皮 (小麦他)	ごま油	酒 中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
13 日	市総体応援献立 明日は多くの運動部が市総体に出場します。試合の前は、エネルギー源となる糖質をしっかりと食べることが大切です。 今日の給食はごはん（主食）に加えて、しゅうまいの皮（主菜）や春雨（副菜）も使用し、糖質が豊富にとれるようにしました！！										
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			824		
	ボークシューマイ	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦		塩			
鯉魚卵と野菜のパンサンスー	鶏卵 ハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま油	ごま油	しょうゆ 酢 塩			
14 月	マーボー豆腐	鶏肉 豆腐 大豆 みそ		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ネギ	片栗粉	油	酒 テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 中華だし	3.3		
	きつねうどん 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	長ネギ 大根 ごぼう	うどん (小麦他)		しょうゆ みりん 塩 和風だし			
	肉詰めいなり	油揚げ 豚肉 鶏肉		人参	玉ねぎ	小麦 砂糖		塩 しょうゆ			
15 火	キャベツともやしのごま酢和え			人参	キャベツ もやし		ごま ごま油	酢 しょうゆ	3.0		
	米粉のレモンマフィン	豆乳			レモン	砂糖 米粉	油				
	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			小麦 砂糖	油	塩			
16 水	ポイルワインナー	ウインナー						塩	823		
	ポテトサラダ			人参	枝豆 玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	酢 塩 こしょう			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆		人参	玉ねぎ キャベツ にんにく トマト	マカロニ (小麦) 砂糖	油	酒 コンソメ ケチャップ こしょう 塩 ベイリーブス			
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			839		
	豚肉と旬の野菜のカレー	豚肉		人参 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ	じゃがいも	油	酒 カレールー カレー粉			
	ひじきの和え物	ひじき	人参 小松菜		もやし 枝豆			和風ごまドレッシング			
18 金	メロン				メロン				2.7		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	さばのねぎしょうゆ焼き	さば			長ネギ	砂糖	ごま	酒 しょうゆ みりん			
19 土	切干大根のサラダ			小松菜 人参	大根 枝豆			青じそドレッシング	774		
	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		人参	キャベツ 長ネギ			和風だし			
	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん					
20 日	ボークメンチカツ	鶏肉 豚肉 牛肉			玉ねぎ	パン粉 小麦 砂糖	油	ワイン 中濃ソース 塩 ケチャップ	826		
	オニオンサラダ	かまぼこ くらげ	わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油 油 ごま	酢 しょうゆ 塩 唐辛子			
	豆乳みそ汁	豆腐 豆乳 みそ		小松菜 人参	長ネギ 大根 ごぼう			和風だし			
21 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			768		
	豚キムチ	豚肉		人参 小松菜	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 白菜キムチ しょうが にんにく		油	キムチの素 しょうゆ 塩 酒 こしょう			
	もやしの中華サラダ		わかめ	人参	もやし きゅうり		ごま 中華ドレッシング				
22 火	チンゲン菜のスープ	鶏肉 豆腐			キャベツ しいたけ チンゲン菜		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華だし	2.6		
	ココアパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦 砂糖	マーガリン	塩 ココア			
	鶏肉のルガイユ	鶏肉			にんにく 玉ねぎ コーン トマト	砂糖 小麦	バター 油	塩 こしょう 酒 コンソメ ケチャップ チリパウダー			
23 水	ビーンズサラダ	ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆		ブロッコリー 人参	キャベツ			フレッシュドレッシング カレー粉 塩	3.5		
	豆乳コーンポタージュ	豆乳			コーン 玉ねぎ	小麦	バター	塩 こしょう コンソメ コーンスープの素			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
24 木	豚肉とごぼうのごま炒め	豚肉		人参	ごぼう	片栗粉 白滝 砂糖	油	ごま ごま油	798		
	わかめサラダ	わかめ		人参	キャベツ きゅうり コーン			塩 こしょう 酒 しょうゆ 青じそドレッシング			
	五目スープ	鶏肉 豆腐		小松菜	しいたけ もやし 玉ねぎ			中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう			
25 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			791		
	あじの南蛮漬け	あじ		人参 ピーマン	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酢			
	三色和え			人参 小松菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
26 土	トマトとじゃがいものみそ汁	豆腐 みそ			トマト 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		和風だし	2.5		
	USHIKU野菜オーケストラ献立 USHIKU野菜オーケストラの野菜を3種類（びっくん：ピーマン、ジャガパニーおじさん：じゃがいも、音魂ねぎ男：玉ねぎ）使用します。										
	USHIKU野菜オーケストラ献立										
27 日	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん			811		
	さげのタルタル焼き	さげ		パセリ		パン粉	タルタルソース	酒 塩 こしょう			
	じゃがいもとピーマンの細切り炒め	ハム		ピーマン パプリカ		じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう			
28 月	ひよこ豆とキャベツのスープ	ひよこ豆		人参	大根 玉ねぎ キャベツ セロリ		油	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	2.6		
	とんこつラーメン 牛乳	豚肉 なんと		人参 小松菜	にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	中華めん (小麦他)	油	ごま油			
	焼きうどん	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 長ネギ にんにく しょうが	パン粉 砂糖 小麦	油	酒 塩 こしょう 中華だし とんこつラーメンの素			
29 火	ブロッコリーと豆のサラダ	ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆		ブロッコリー	キャベツ 枝豆			ごまドレッシング 塩	751		
	ヨーグルト										
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
30 水	厚焼き五子	鶏卵				砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	747		
	ひじきのそぼろ煮	鶏肉 油揚げ 大豆	ひじき	人参 いんげん		こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん			
	もやしのみそ汁	豚肉 みそ		人参 小松菜	もやし 大根	じゃがいも		和風だし			
31 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			811		
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	和風サラダ		ひじき	人参	キャベツ もやし			和風ごまドレッシング			
1 金	ずまし汁	豆腐 なんと		人参 小松菜	長ネギ 玉ねぎ しいたけ			しょうゆ 塩 和風だし みりん	1.8		

・上の表で斜線で示した食材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。
 ・今日の牛久市産予定食材…米、小松菜、長ネギ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、メロン
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。