

# 令和3年10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 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん			872	
	豆乳ステーキのこあんかけ	豆乳		人参	玉ねぎ しめじ えのき	砂糖 片栗粉 てんぷん	油	しょうゆ 酢 塩		
	塩こんぶ和え	ちりめんじゃこ	ひじき 昆布	人参	キャベツ きゅうり もやし		油	塩 しょうゆ		
4 月	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 しょうゆ みりん	772	
	きつね煮込みうどん 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		しょうゆ みりん 和風だし 塩		
	ちくわの天ぷら (2コ)	ちくわ				天ぷら粉	油	塩		
5 火	さつまいもサラダ			人参	玉ねぎ 枝豆	さつまいも	マヨネーズ	塩 こしょう 酢	3.7	
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	丸パン 牛乳		牛乳			小麦 砂糖		塩		
6 水	メンチカツ (中濃ソース付)	鶏肉 豚肉 牛肉			玉ねぎ	小麦 砂糖 パン粉	油	中濃ソース ワイン 塩 ケチャップ	798	
	じゃがいもとコーンのサラダ				キャベツ コーン 枝豆	じゃがいも	コーンドレッシング			
	豆乳みそクリームスープ	鶏肉 豆乳 みそ		人参	白菜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦		コンソメ 塩 こしょう		
7 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			847	
	焼ききょうざ (2コ)	豚肉 みそ		にら	キャベツ にんにく しょうが	小麦 パン粉 砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酒		
	オーシャンサラダ	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 ごま油	酢 しょうゆ 塩 唐辛子		
8 金	ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ もやし しいたけ	ワンタンの皮	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	2.4	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	あじフライ (中濃ソース付)	あじ				パン粉 小麦	油	中濃ソース		
9 土	のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 人参	もやし 大根		油	しょうゆ 酢	2.2	
	にら玉汁	液卵		にら 人参	玉ねぎ しいたけ			しょうゆ 塩 和風だし みりん		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			片栗粉				
10 日	鶏肉の天豆がらめ	鶏肉 大豆			しょうが にんにく	麦 ごはん		酒 しょうゆ みりん	843	
	キャベツと小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参	キャベツ	片栗粉 砂糖	油	しょうゆ		
	えび団子スープ	えび 魚肉		人参 チンゲン菜	しょうが たけのこ もやし しいたけ 長ネギ 玉ねぎ	春雨 砂糖 てんぷん		塩 こしょう しょうゆ 酒 中華だし		
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			811	
	ゴーフレッシュうまい (2コ・しょうゆ付)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 てんぷん		塩 しょうゆ		
	ナムル			人参	キャベツ もやし		ナムルドレッシング			
12 火	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ネギ 枝豆	片栗粉	油 ごま油	酒 テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 中華だし	3.2	
	牛久の日献立	牛乳と調味料以外、全て牛久市産の食材を使用しています。今月の目玉食材は、牛久市長沼で栽培されたりんごです。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
13 水	牛久野菜のカレー	鶏肉		小松菜	にんにく しょうが 大根 長ネギ	さつまいも	油	カレールー カレー粉	804	
	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ			ごまドレッシング		
	りんご				りんご					
14 木	世界味めぐり〜フィリピン〜	フィリピンは東南アジアに属する国です。日本と同様、主食は主に米を食べるそうです。ALT (英語指導講師) へのインタビューを参考に、献立を作成しました。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			784	
	ハンパ (フィリピン風チーズ焼き)		チーズ			小麦	油	塩		
パンシット (海鮮ビーフン炒め)	鶏肉 えび いか		人参 ビーマン	玉ねぎ もやし キャベツ 長ネギ	ビーフン 砂糖	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース			
15 金	ニラガ (牛肉のコンソメスープ)	牛肉			玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆		油	酒 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	1.9	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	厚焼き五子	鶏卵				砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 和風だし		
16 土	ひじきの中華炒め	大豆 鶏肉 油揚げ	ひじき	人参	ごぼう にんにく しょうが	こんにやく	ごま油	酒 しょうゆ	2.5	
	まごわやさしみみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	人参	大根 ごぼう しいたけ	さつまいも	ごま	和風だし		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん				
17 日	さけのきのこソースかけ	さけ		人参	玉ねぎ しめじ しょうが	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ みりん	762	
	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		
	厚揚げとじゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ		人参	玉ねぎ えのき	じゃがいも		和風だし		
18 月	かみかみ献立&USHIKU野菜 オーケストラ: taroパルクン	taroパルクンは、USHIKU野菜オーケストラに属する里芋のキャラクターです。								
	塩焼きそば 牛乳	豚肉	牛乳	にら	キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく	中華めん	油	塩だれ 塩 こしょう ごま油 オイスターソース	801	
	いかの磯部揚げ	いか	あおさ			てんぷん 天ぷら粉	油	塩		
和風里芋ポテトサラダ		のり	人参	枝豆 コーン	じゃがいも 里芋	マヨネーズ	しょうゆ			
19 火	豆乳プリンタルト	豆乳				砂糖 米粉	油		2.2	
	米パン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			米粉 砂糖	マーガリン	塩		
	手作りグラタン	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも マカロニ 小麦 パン粉	油 バター	塩 コンソメ		
20 水	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー			ごまドレッシング	3.7	
	オニオンスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ にんにく		油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酒		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
21 木	さんまの塩焼き	さんま						塩	907	
	シャキシャキきんぴら	豚肉		人参	れんこん ヤーコン	こんにやく 砂糖	ごま油	みりん しょうゆ 和風だし		
	すいとん汁	鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	ごぼう 大根 長ネギ	小麦	ごま油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			819	
	豚肉とさつまいもの炒め煮	豚肉			ごぼう 長ネギ しょうが	さつまいも 砂糖 片栗粉	油	しょうゆ みりん 酒		
	白菜と小松菜のおひたし	油揚げ		人参 小松菜	白菜	砂糖		しょうゆ		
23 土	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		人参	キャベツ 長ネギ			和風だし	2.8	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	チキン南蛮 (タルタルソース付)	鶏肉				片栗粉 砂糖	タルタルソース 油	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん		
24 日	れんこんサラダ			人参	れんこん キャベツ			コーンドレッシング	2.0	
	白菜のクリーム煮	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜	小麦	油	コンソメ 塩 こしょう		
	山菜うどん (うどん個包装)	豚肉 油揚げ		人参 小松菜	玉ねぎ 長ネギ しいたけ ふき みず わらび	うどん		しょうゆ 塩 和風だし みりん		
25 月	牛乳		牛乳						818	
	ブロッコリーのおかかマヨ和え	かつお節		ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ		
	大学いも					さつまいも	油 ごま	大学いものたれ		
26 火	ココア揚げパン 牛乳		牛乳			小麦 砂糖	油	塩 ミルクココア	749	
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					マヨネーズ	マスタード しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	キャベツサラダ			人参	キャベツ コーン			フレッシュドレッシング		
27 水	豆乳きのこシチュー	鶏肉 豆乳 いんげん豆		人参 いんげん	玉ねぎ えのき しめじ	じゃがいも		シチュールー こしょう コンソメ	3.7	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さばの香味焼き	さば			しょうが 長ネギ			酒 しょうゆ トウバンジャン		
28 木	切干天根のサラダ			小松菜 人参	大根 枝豆			青じそドレッシング	2.2	
	がんものうま煮	鶏肉 がんも		人参 いんげん	玉ねぎ 大根 白菜 長ネギ たけのこ しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
29 金	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒	754	
	たくあんのおえ物			人参 小松菜	キャベツ たくあん			しょうゆ		
	具だくさんみそ汁	豆腐 みそ		人参	はくさい しめじ 大根 長ネギ しょうが			和風だし		
30 土	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん			879	
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉			玉ねぎ	砂糖 パン粉	油	デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 塩		
	かぶサラダ	ベーコン 豆乳 ガルパンソー レッドキドニー マロウファットピース		人参 小松菜	かぶ キャベツ コーン			フレッシュドレッシング		
31 日	かぼちゃのニョッキスー			人参 かぼちゃ	たまねぎ しめじ コーン	小麦 じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	3.0	



・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、豚肉、にんにく、さつまいも、大根、長ネギ、小松菜、ごぼう、キャベツ、りんご  
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。