

令和3年11月学校給食予定献立表（給食回数20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) 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月	塩ラーメン（めん個包装） 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ もやし コーン しいたけ にんにく	ラーメン	ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 酒	777
	揚げぎょうざ（2コ）	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦 砂糖	油 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ	
	パンパンジーサラダ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり コーン		パンパンジー ドレッシング		
2火	あんまん	小豆				小麦 砂糖		塩	3.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さげの塩焼き のり酢和え	さげ						塩	
4木	根菜汁	豚肉 厚揚げ みそ	みそ	人参	ごぼう 大根 長ネギ	さつまいも こんにゃく		しょうゆ 酢 和風だし	2.6
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	いかのケチャップ和え	いか			しょうが	でんぶん 砂糖	油	酒 ケチャップ 酢 中濃ソース	
5金	ひじきのそぼろ煮	鶏肉 油揚げ 大豆	ひじき	人参	枝豆	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	2.6
	ちゃんこ汁	鶏肉		人参	大根 長ネギ 白菜 しいたけ もやし 玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	こしょう みりん	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん			
7日	鶏肉と卵の親子そば	鶏卵 鶏肉		人参	枝豆 玉ねぎ しょうが	砂糖	油	みりん 酒 しょうゆ 塩 和風だし	2.6
	おでん	さつま揚げ ちくわ がんもどき	昆布	人参	大根	こんにゃく		塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	
	トマトパスタ 発酵乳（プレーン）	ウインナー	脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく トマト	砂糖 スパゲッティ	油 バター	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
8月	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	油	酒 塩 こしょう しょうゆ	753
	ポテトサラダ	大豆		人参	枝豆	じゃがいも	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	
	ライ麦パン					小麦 ライ麦 砂糖		塩	
10水	いい歯の日：かみかみ献立&USHIKU 野菜オーケストラ：マダム・ピターゼ								797
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	あじの南蛮漬け	あじ		人参 ビーマン	玉ねぎ	でんぶん 片栗粉 砂糖	油	しょうゆ 酢	
11木	塩こんぶ和え		昆布					しょうゆ 塩	2.5
	さつまいもどねぎの豆乳みそ汁	豚肉 豆乳 みそ		人参 小松菜	白菜 大根 きゅうり 長ネギ ごぼう	さつまいも		和風だし	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
12金	キーマカレー	豚肉 大豆 ベーコン	チーズ	人参	玉ねぎ トマト りんご にんにく しょうが		油	カレー粉 カレールー 中濃ソース コンソメ 酒	819
	海藻サラダ		わかめ 桜草 昆布 寒天 すぎのり	人参	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢	
	フルーツのヨーグルトホイップ和え		ヨーグルト ホイップ クリーム		みかん パインアップル 黄桃	砂糖			
13土	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			783
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ 大根おろしソース 塩	
	ごぼうと大根のサラダ	ツナ		人参	ごぼう 大根 きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ	
14日	白菜のみそ汁	みそ 油揚げ		人参 小松菜	白菜 えのき 長ネギ			和風だし	2.7
	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん			
	さわらのみそフライ	さわら みそ				パン粉 小麦 砂糖	油		
15月	きんぴらごぼう			人参 いんげん	ごぼう	白滝 砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 みりん 和風だし	2.3
	冬野菜スープ	豚肉		人参 小松菜	白菜 玉ねぎ 大根			しょうゆ 塩 酒 みりん 和風だし	
	けんちんうどん（めん個包装）	鶏肉 油揚げ 豆腐		人参	大根 ごぼう 長ネギ	うどん 里芋 こんにゃく	ごま油		
16火	牛乳		牛乳						787
	豆和え	ツナ ガルバンジー レッドキドニー マローファットピース	ひじき	人参 小松菜	キャベツ 枝豆			ごまドレッシング	
	大学いも					さつまいも	油 ごま	大学いものたれ	
17水	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			小麦 砂糖	油	塩	790
	チキンソテー	鶏肉				砂糖		みりん しょうゆ	
	キャベツサラダ			人参	キャベツ コーン			ごまドレッシング	
18木	さつまいもとあさりのチャウダー	あさり 大豆	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ コーン	じゃがいも さつまいも 小麦	バター	コンソメ 塩 こしょう	3.5
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ホッケの塩焼き	ホッケ						塩	
19金	ヤーコンのきんぴら	さつま揚げ		人参 いんげん	ヤーコン	白滝 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 七味唐辛子	2.6
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	白菜 大根 ごぼう 長ネギ		油	和風だし	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
20土	豚肉と厚揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ みそ		人参 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	877
	きくらげ入り中華スープ	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 長ネギ 大根 きくらげ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	ごま団子	こしあん				もち粉 砂糖	ごま油		
21日	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 ごはん			889
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			砂糖	油	塩 酢	
	ひじきサラダ	ひじき		人参 小松菜	キャベツ もやし			青じそドレッシング	
22月	ヤーコンカレー	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ヤーコン		油	カレールー カレー粉	3.7
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	豚肉と大根のピリ辛煮	豚肉			大根 長ネギ	砂糖	油	みりん 酒 しょうゆ 七味唐辛子	
23火	浅漬け			人参	白菜 きゅうり キャベツ			塩 浅漬けの素	2.8
	さつま汁	油揚げ みそ		人参 小松菜	ヤーコン ごぼう	さつまいも		和風だし	
	和食の日								
24水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			875
	さんまの蒲焼き	さんま				でんぶん 砂糖	油	しょうゆ みりん	
	煮かい	油揚げ		人参	ごぼう れんこん	砂糖	油	しょうゆ 酢 和風だし	
25木	かきたま汁	鶏卵 鶏肉 豆腐		人参 小松菜	大根 白菜 長ネギ	片栗粉		しょうゆ 和風だし 塩 みりん	2.6
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	厚焼き五子	鶏卵				砂糖		酢 塩 しょうゆ かつお節だし	
26金	からし和え			人参 小松菜	もやし からし キャベツ	砂糖		しょうゆ	2.3
	すき焼き風煮	豚肉 豆腐		人参	長ネギ 白菜	白滝 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
27土	さばのねぎみそ焼き	さば みそ			長ネギ	砂糖		しょうゆ みりん 酒	760
	小松菜ともやしのおひたし			人参 小松菜	もやし			しょうゆ	
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		人参	大根 ごぼう 長ネギ	里芋 片栗粉 こんにゃく		しょうゆ みりん 塩 和風だし	
28日	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	721
	子持ちししゃもフライ（2コ）	からふとししゃも				パン粉 小麦	油	塩	
	大根サラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ		パンパンジー ドレッシング		
29月	いもまん！（乳卵含む）					さつまいも 小麦 砂糖	油 バター	カスタードクリーム 塩	3.3
	アップルパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳		りんご	小麦 砂糖	マーガリン	塩	
	白身魚の香草パン粉焼き	ホキ	チーズ	人参 ビーマン パセリ	トマト	パン粉 砂糖	油 マヨネーズ	酒 塩 こしょう	
30火	イタリアンサラダ			人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり			イタリアン ドレッシング	3.8
	お豆のポタージュ	鶏肉 大豆 白大豆 豆乳 ガルバンジー レッドキドニー マローファットピース		人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン	小麦	バター	コンソメ 塩 こしょう	

・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、長ネギ、小松菜、さつまいも、ごぼう、キャベツ、ヤーコン
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。