

令和3年12月学校給食予定献立表（給食回数18回） 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中のおもなほたらき						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		
1水	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん	834
	和風ハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ 長ネギ			砂糖 片栗粉 パン粉	
	小松菜ともやしのごま酢和え			小松菜 人参	もやし			ごま ごま油	
	卵のまろやか炒り豆腐	鶏卵 豆腐 豚肉		人参 いんげん	しいたけ ごぼう			こんにやく 砂糖	2.8
2木	日本味めぐり～滋賀県～		滋賀県の郷土料理には、琵琶湖にだけ分布している魚（ニゴロブナ、ビワマスなど）を使った「ふなずし」や「あめのおごはん」などがあります。また、水菜や大豆、豊富な種類のかぶの栽培も盛んです。打ち豆汁とは、打ち豆（平たく打ちつぶした大豆）が入ったみそ汁です。						756
	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳		牛乳					ごはん	
	わかさぎフライ（2コ）	わかさぎ			しょうが			砂糖 玄米粉 米粉パン粉 じゃがいも でんぶん	
	かぶと水菜のサラダ			人参 水菜	かぶ 白菜 コーン			油	
	打ち豆汁	豚肉 大豆 みそ 油揚げ		人参 小松菜	大根 長ネギ ごぼう			里芋 こんにやく	2.4
3金	麦ご飯 牛乳		牛乳					麦 ごはん	838
	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	
	春雨サラダ	かまぼこ	わかめ		もやし きゅうり			春雨 砂糖 ごま油	
	うずら卵といかの八宝菜	うずら卵 いか 豚肉		人参 小松菜	たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ 白菜 しいたけ にんにく しょうが			片栗粉 ごま油	2.7
6月	ミートソーススパゲッティ	豚肉 牛肉 大豆		人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ			スパゲッティ 砂糖	841
	牛乳		牛乳					油 オリーブ油	
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉							
	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	2.4
7火	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん	810
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		人参	しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ			片栗粉 油	
	ごま和え			ひじき	小松菜 人参	もやし		砂糖 ごま	
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ		人参	大根 白菜				2.8
8水	かみかみ献立&USHIKU野菜 オーケストラ献立：ハクミン		ハクミンはUSHIKU野菜オーケストラに属する白菜のキャラクターです。白菜は、ビタミンCやカリウムが豊富です。今日の給食のように和え物にするだけでなく、鍋の具材や漬物の材料にしたり、牛乳と一緒にクリーム煮にするのもおすすめです。						747
	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん	
	いかのバターしょうゆ焼き	いか						砂糖 片栗粉	
	白菜とたくあんの和え物			人参 小松菜	白菜 もやし たくあん			砂糖	2.8
	根菜汁	豚肉 厚揚げ みそ		人参 小松菜	大根 長ネギ ごぼう			里芋 ごま	
9木	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん	777
	タラフライ（中濃ソース付）	すけそうだら						パン粉 でんぶん	
	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	
	アルファベットスープ	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン			油	2.4
	麦ご飯 牛乳		牛乳					マカロニ 麦 ごはん	
10金	ブルコギ	豚肉		人参 いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ			春雨 砂糖	843
	ナムル			人参	きゅうり 大豆もやし			ごま油 油	
	ワタンスープ	鶏肉		小松菜	玉ねぎ 白菜 しいたけ			ナムルドレッシング ごま油	
	焼きそば 牛乳	豚肉	あおさ 牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ もやし			ワタンの皮 ごま油	2.6
13月	チキンカツ（中濃ソース付）	鶏肉						焼きそばめん 油	838
	和風ポテトサラダ	大豆	のり	人参	枝豆 コーン			パン粉 小麦 じゃがいも マヨネーズ	
	コッペパン							小麦 砂糖 小麦 砂糖	
	ストロベリーロール 牛乳		牛乳		いちご			パン粉 砂糖 じゃがいも	4.3
	メンチカツ（中濃ソース付）	豚肉			玉ねぎ			油	
	にんにくパターの野菜炒め	ウインナー		人参 ブロッコリー	にんにく			バター	773
14火	お豆のポタージュ		鶏肉 大豆 豆乳 白いんげん豆 ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピース						2.7
	ごはん 牛乳		牛乳					小麦	
	ぶりの照り焼き	ぶり（いなだ）			トマト				
	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	810
	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 白菜 大根				2.3
15水	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん	887
	チキンカツ（2コ）	鶏肉						小麦 でんぶん	
	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	
	ポークカレー	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ			じゃがいも 油	3.2
	麦ご飯 牛乳		牛乳					麦 ごはん	
	さげのねぎみそ焼き	さげ みそ			長ネギ				748
	こんにやくのうま煮	豚肉		人参 小松菜	コーン しょうが			こんにやく 砂糖	2.4
	冬野菜のかきたま汁	鶏卵 鶏肉 豆腐		人参	大根 白菜 長ネギ			片栗粉	
	みそラーメン	豚肉 みそ		人参 小松菜	大豆もやし 長ネギ にんにく しょうが コーン			ラーメン ごま油	873
20月	牛乳		牛乳						3.7
	白菜のサラダ		のり	人参	白菜 ごぼう			ごま油 和風ごま ドレッシング	
	ポテトビーンズ	大豆	あおさ					じゃがいも 片栗粉	
	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん	760
肉団子（2コ）	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが			パン粉 砂糖 でんぶん		
中華和え	くらげ	わかめ	人参	きゅうり 大豆もやし			砂糖		
	大根スープ	鶏肉		小松菜	大根 コーン 白菜 長ネギ しょうが			ごま油 ごま	2.8
22水	冬至献立		北半球に属する日本の冬至は、一年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われてます。また、「ん」のつく食べ物を食べると運に繋がると言われています。						761
	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん	
	さばのゆず風味焼き	さば			大根 長ネギ				
	こんにやくサラダ	かまぼこ	ひじき	人参	きゅうり キャベツ			こんにやく	2.6
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ		かぼちゃ 人参	白菜				
	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん	812
焼きぎょうざ（2コ）	豚肉 みそ			ニラ	キャベツ にんにく しょうが			小麦 砂糖 パン粉	
チャプチェ	豚肉		人参 いんげん		玉ねぎ たけのこ ごぼう にんにく			春雨 砂糖 ごま油 ごま	
	サムゲタン風スープ	鶏肉		小松菜	白菜 大根 しいたけ しょうが にんにく			玄米 ごま油	2.2
	カレーピラフ			グリーンピース 赤ピーマン	コーン 玉ねぎ			ごはん 砂糖 じゃがいも	902
発酵乳（マスカット味）		脱脂粉乳			マスカット				
鶏肉の唐揚げ	鶏肉				しょうが にんにく			片栗粉 油	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー				2.4
	ミネストローネ	ベーコン 大豆 ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピース		人参	玉ねぎ キャベツ にんにく トマト			マカロニ じゃがいも 砂糖	3.3
	チョコケーキ	豆乳						砂糖 米粉 油	ココア

・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、人参、さつまいも、ごぼう、キャベツ、大根、白菜
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。