



献立名	体の中での主なはたらき			その他	kcal 塩分(g)
	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	力や熱のもとになる食品		
1 火 ごはん 牛乳 にら饅頭 野菜炒め 春雨スープ 福豆	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	きゃべつ にら 玉ねぎ ねぎ きゃべつ 人参 もやし ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜	ごはん 小麦粉 米油 でん粉 春雨 黒糖 小麦粉	ごはん 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 塩 がらスープ こしょう	613 2.2
2 水 黒糖パン 牛乳 手づくりグラタン 春野菜サラダ コンソメトマトスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 ウィンナー 大豆	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー とうもろこし トマト 玉ねぎ きゃべつ 人参 いんげん	黒糖パン 小麦粉 パター ジャがいも	こしょう 潮 ごまクリームドレッシング 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	688 2.5
ひなまつり献立					
3 木 菜の花のそぼろ丼(ごはん) 牛乳 おひたし 花枝のすまし汁 わらび餅	鶏肉 大豆 牛乳 かつお節 わかめ 豆腐 きな粉	菜の花 ねぎ ごぼう 枝豆 小松菜 きゃべつ 人参 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 米油 小松菜 蕎麦 米粉	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ 塩 かつおと昆布だし	629 2.0
全国学校給食甲子園優勝メニュー 茨城県ひたちなか市立美乃浜学園の献立が優勝しました。					
4 金 麦ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ かぶの和え物 まろやか豚汁	牛乳 さわら 昆布 豚肉 味噌 あおさ 豆乳	麦ごはん 米油 でん粉 きゃべつ 人参 かぶ きゅうり 人参 ごぼう 大根	麦ごはん 米油 でん粉 砂糖 米油 ごま油 里芋 こんにゃく ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 穀物酢 かつおと昆布だし	729 1.9
いもまん!の日 牛久市産のさつまいもを使った館を使用しています。					
7 月 あんかけうどん(ソフト麺) 牛乳 いもまん! 豆とツナのサラダ	鶏肉 かまぼこ 牛乳 卵 大豆 ツナ ごま	えのきたけ 人参 小松菜 ねぎ 干しいたけ 小松菜 きゃべつ 人参 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 枝豆 きゃべつ 人参	ソフト麺 こんにゃく 砂糖 でん粉 小麦粉 さつまいも 砂糖 マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 かつおと昆布だし しょうゆ 塩 りんご酢 しょうゆ	701 2.1
USHIKU野菜オーケストラ献立・キャバリオ かみかみ献立					
8 火 ごはん 牛乳 いわしの香草フライ れんこんきんぴら キャバリオ(人参)のかみかみ汁	牛乳 いわし たら いか さつまあげ ごま みそ	ねぎ 玉ねぎ 人参 にら もやし しめじ ねぎ 切干大根	ごはん 米油 でん粉 パン粉	カレー粉 かつおと昆布だし	631 1.9
日本味めぐり献立・山口県					
9 水 ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 甘藷サラダ 大平汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 高野豆腐	ごぼう 枝豆 きゃべつ 人参 きゅうり 夏みかん 人参 大根 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 米油 でん粉 砂糖 米油 里芋 こんにゃく	酒 みりん しょうゆ こしょう 穀物酢 塩 こしょう みりん しょうゆ 塩 かつおと昆布だし	667 2.0
10 木 コーンカレー(ごはん) 牛乳 元気っごサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 チーズ ジャコ かつお節 ごま ヨーグルト	人参 玉ねぎ とうもろこし きゃべつ 小松菜 人参	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 米油	中濃ソース ケチャップ カレールウ カレー粉 りんご酢 しょうゆ	687 2.0
14 月 鶏塩煮込みうどん 牛乳 野菜かきあげ わかめサラダ ガトーショコラ	鶏肉 油揚げ 牛乳 牛乳 わかめ かにかまぼこ ごま 豆乳	人参 小松菜 きゃべつ 玉ねぎ 人参 香菊 きゃべつ きゅうり とうもろこし	牛久うどん 米油 小麦粉 砂糖 米油 砂糖 米粉 ココア	しょうゆ 塩 ガラスープ しょうゆ 穀物酢	550 2.8
15 火 ごはん 牛乳 野菜麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 ハム ごま	ねぎ にら たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 人参 きゅうり もやし 人参	ごはん 米油 ごま油 でん粉 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	しょうゆ 豆板醤 酒 ガラスープ 甜面醤 しょうゆ 塩 穀物酢	622 1.9
16 水 ソフトフランス 牛乳 ボーグビーンズ 粉ふきいも ラビオリスープ	牛乳 大豆 豚肉 青のり ベーコン	玉ねぎ 人参 セロリ トマト きゃべつ 人参 玉ねぎ	ソフトフランス 米油 ジャがいも	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう がらスープ 塩 こしょう	630 3.1
17 木 ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ いもたき キムチの味噌汁	牛乳 さば 厚揚げ 豆腐 味噌	大根 人参 干しいたけ いんげん 大根 きゃべつ えのきたけ	ごはん 里芋 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ 塩 酒 かつおと昆布だし かつおと昆布だし	625 2.1
4年生リクエスト・ありがとう献立					
18 金 麦ごはん コーヒー牛乳 鶏のから揚げ オーシャンサラダ ワンタンスープ アイス	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 人参 豆腐	人参 小松菜 きゃべつ 玉ねぎ 人参 香菊 とうもろこし きゃべつ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ きゃべつ 小松菜 干しいたけ	麦ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま油 ワンタン アイス	しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	708 2.1
22 火 ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 ほうれん草のごまあえ 厚揚げの味噌汁	牛乳 さんま かつお節 ごま 厚揚げ 味噌	玉ねぎ マッシュルーム 人参 きゃべつ きゅうり とうもろこし きゃべつ 人参 玉ねぎ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ジャがいも	しょうゆ しょうゆ かつおと昆布だし	656 1.9
23 水 ハンバーグデミグラスソースかけ りんごちゃんサラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 ハム かつお節 卵 豆腐 かにかまぼこ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 きゃべつ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ	ごはん バター 砂糖 米油	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース しょうゆ りんご酢 こしょう 塩 こしょう しょうゆ かつおと昆布だし	641 1.8

日頃より給食に対しご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。今年度もお世話になりました。来年度は4月7日から給食が始まります。

*都合により、食材や献立が変更になる場合があります。ご理解のほどよろしくおねがいします。