

日	献立名	主な材料名						調味料他	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 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類		
1木	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 キムチ和え 中華ポテト	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	人参 にはら	玉ねぎ ねぎ だけのこと 椎茸 にんにく 生姜 枝豆	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酒	940 2.4
2金	三色ごはん(麦ごはん) 牛乳 (肉そぼろ・炒り卵) (おひたし) さつまい	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 卵 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ 生姜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 麦 砂糖	油	しょうゆ みりん しょうゆ 和風だし	814 2.6
☆☆☆歯と口の健康週間(6月4日~10日) 今週は噛み応えのある食材・料理を組み合わせました。									
5月	☆☆☆かみかみ献立(かみかみ献立) ☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立(きゅうりのキャラクター「なつひこ」)								
5月	豚キムチ焼きそば 牛乳 タコメンチ クラゲサラダ レモンゼリー	豚肉 鱈 たこ わかめ	牛乳 あおさ	人参 にはら	玉ねぎ もやし キャベツ もやし きゅうり	中華麺 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま油 ごま油	唐辛子 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 中華ソース コチュジャン 塩 しょうゆ 塩 こしょう 酢	787 4.2
6火	ソフトフランスパン(メープルジャム) 牛乳 チキンのフレーク焼き 玄米サラダ アルファベットスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	ソフトフランスパン メープルジャム コーンフレーク 小麦粉 玄米 マカロニ		塩 こしょう ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう	870 3.1
7水	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ なすとごぼうの味噌汁	鯖 高野豆腐 鶏肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳	人参 さやえんどう	玉ねぎ 椎茸 なす ごぼう えのき ねぎ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし 和風だし	875 2.1
8木	ごはん 牛乳 酢豚 木耳入りスープ ごま団子	豚肉 うすら卵 豆腐 なたと いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン 人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこと 椎茸 生姜 ねぎ 玉ねぎ 大根 木耳	ごはん じゃが芋 でん粉	油 ごま油 ごま ラード	ケチャップ 酢 塩 酒 中華だし こしょう しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	883 2.6
9金	麦ごはん 牛乳 いかのカレー揚げ 切り昆布の炒め煮 にら玉汁	いか 豚肉 さつまい 昆布 卵 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 にはら	生姜 ごぼう 玉ねぎ 椎茸	ごはん 麦 でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	カレー粉 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 しょうゆ	778 2.8
☆☆☆地産産物活用強化ウィーク☆☆☆12日~15日まで、牛久市や茨城県産の食材を特に多く使用します。									
12月	五目うどん(ソフト麺) 牛乳 ささみの天ぷら いんげん入りサラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参 いんげん	玉ねぎ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフト麺 小麦粉	油 ドレッシング	しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩 酒	843 2.3
13火	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め ポテトサラダ 牛久市産もち麦スープ	豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ ごぼう にんにく 生姜 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん 砂糖 じゃが芋 もち麦	ごま油 マヨネーズ ごま油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 塩 こしょう しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	846 2.5
14水	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 ごぼうサラダ 牛久野菜の味噌汁	いわし 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	しょうゆ みりん 酒 和風だし	801 2
15木	ごはん 牛乳 チキンソテー キャベツサラダ 洋風かきたま汁	鶏肉 鶏肉 豆腐 味噌 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ねぎ レモン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま油 ドレッシング	酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ	810 2.1
16金	後期課程(7・8・9年生)「弁当の日」 はじめよう食育♪ 出来ることをやってみよう! ①お弁当に入れてほしい料理をリクエストする ②食材や料理を選ぶ(買い物) ③お弁当箱に詰める ④調理のお手伝いをする ⑤おかずを作ってみる								
19月	前期課程(5・6年生) 麦ごはん 牛乳 いかキャベツチヂミ チャプチェ トックスープ	いか 卵 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 にはら 人参 ピーマン 人参	キャベツ 椎茸 木耳 玉 にんにく 生姜 ねぎ	ごはん 麦 米粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ごま油	ごま油 ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	780 2.2
20火	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらぎ美味しおDay」☆☆☆ コッペパン(レーズンクリーム) 乳飲料 チリコンカン フライドポテト ふわふわ卵スープ	豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉 卵 チーズ	乳飲料	人参 トマト 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ にんにく 生姜	コッペパン	油 油	洋風だし 塩 こしょう チリパウダー ケチャップ 塩	831 2.5
21水	ごはん 牛乳 揚げ餃子 マーボーなす 春雨スープ	鶏肉 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ にんにく 生姜 なす たけのこと 椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 ねぎ 木耳 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 でん粉	ごま油 ごま油	塩 中華だし 豆板醤 甜麺醬 しょうゆ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	882 2.8
22木	☆☆☆日本味巡り「山形県」☆☆☆ ごはん 牛乳 鮭のあんかけ だしのもやし和え 庄内麩の味噌汁	鮭 かつお節 豆腐 味噌汁	牛乳	人参 にはら 人参 小松菜	生姜 もやし きゅうり おくら 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 麩	油 ドレッシング	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 和風だし	739 2.4
23金	野菜カレーライス 牛乳 豆腐サラダ チーズオムレツ	豚肉 豆腐 ハム 卵	牛乳	人参 にはら 人参	玉ねぎ スッキーニ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	ごはん じゃが芋 麦 砂糖 砂糖	油 ごま油	カレーパウダー 酒 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 酢	806 3.3
26月	☆☆☆世界味巡り「イタリア」☆☆☆ ポロネーゼ 牛乳 バジルチキン イタリアンサラダ パンナコッタ	豚肉 牛肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	スパゲッティ パジル じゃが芋 はちみつ	油 油 ドレッシング	洋風だし 塩 こしょう ケチャップ 塩 酒	756 2
27火	ミルクパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ハムサラダ パンブキンスープ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 ドレッシング	デミグラスソース ケチャップ ソース バター	954 2.9
28水	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ 牛久市産メロン	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし メロン	ごはん じゃが芋 砂糖 砂糖	油 マヨネーズ	ハヤシライス 塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう	799 2.1
29木	ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き 三色和え 肉じゃが	鯖 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	塩麹 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	803 2.7
30金	麦ごはん 牛乳 白身魚の香味ソースかけ キムチ和え炒め ワンタンスープ	ホキ 豚肉 豚肉	牛乳	人参 にはら 人参 小松菜	ねぎ にんにく 生姜 もやし 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ 酢 酒 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	786 2.7