

日	献立名	主な材料名						調味料他	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 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		
3月	塩ラーメン	豚肉 なた		人参	玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ 木耳 にんにく 生姜	中華麺	ごま油	ラーメンスープ	793
	牛乳		牛乳						2.9
	ブロッコリー中華サラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー きゅうり	砂糖	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢	
	揚げ餃子	豚肉			キャベツ にんにく 生姜	小麦粉	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	
4火	黒糖パン 乳飲料（ブルーベリー味）		乳飲料			黒糖パン			886
	ポークチャップ	豚肉			玉ねぎ セロリ	砂糖 でん粉	バター	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	2.6
	マカロニサラダ			人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし		マヨネーズ	塩 こしょう	
	ひよこ豆のスープ	鶏肉 ひよこ豆		人参	キャベツ	じゃが芋		洋風だし 塩 こしょう	
5水	☆☆☆牛久の日給食☆☆☆ 使用する食材はほとんど牛久市産です！								
	牛久野菜カレーライス	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ なす にんにく	ごはん じゃが芋	油	カレーウ 塩 こしょう 酒 カレー粉	812
	牛乳		牛乳						1.9
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	
6木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			830
	いかの磯辺揚げ	いか	青のり			小麦粉	油		2.7
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 ベーコン 厚揚げ 卵 かつお節		人参 にがうり	玉ねぎ ねぎ		油	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	人参	キャベツ ねぎ 椎茸 もやし		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
7金	☆☆☆七夕献立☆☆☆								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			833
	星型メンチカツ	豚肉			玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉	油	塩 ナツメグ ソース	3.2
	星型チーズサラダ		チーズ	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	七夕汁	鶏肉 なた		人参 おくら	玉ねぎ			和風だし しょうゆ 塩	
10月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			779
	春巻き	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉	油	しょうゆ 塩	2.6
	なすの肉味噌炒め	豚肉 味噌		人参	なす たけのこ 椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	ごま油	中華だし しょうゆ 豆板醤 甜麺醤	
	チンゲン菜のスープ	なた 豆腐		人参 チンゲン菜	もやし ねぎ 生姜		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう	
11火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			779
	チキンソテー	鶏肉			にんにく		油	塩 こしょう 酒	2.9
	ラタトゥイユ	ベーコン		パプリカ かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす スズキニ にんにく		油	洋風だし 塩 こしょう	
	アルファベットスープ			人参	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋 マカロニ		洋風だし 塩 こしょう	
12水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			773
	鯖の塩麹カレー焼き	鯖			にんにく			塩麹 カレー粉 みりん	2.3
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり キャベツ		ドレッシング		
	冬瓜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	冬瓜 えのき			和風だし	
13木	☆☆☆日本味巡り「埼玉県」☆☆☆								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			783
	焼き鳥	鶏肉			ねぎ 生姜	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	2.5
	小松菜のおかか和え	かつお節		人参 小松菜	もやし 切干大根			しょうゆ	
	鰯物汁	豚肉 味噌		人参	大根 ごぼう ねぎ	里芋		和風だし	
14金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦			759
	豚肉のおろし炒め	豚肉		もやし 大根 生姜		でん粉	油	しょうゆ 塩 みりん 酢 和風だし	2.3
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	夏野菜の塩麹スープ	鶏肉		人参 トマト	キャベツ スズキニ 玉ねぎ			塩麹 洋風だし 塩 こしょう	
18火	☆☆☆かみかみ献立（かみかみ献立）☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立（なつひこ・トマペコ）								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			828
	フライドチキン	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉 小麦粉	油	塩 こしょう 酒 洋風だし オールスパイス	2.2
	きゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり	じゃが芋	ドレッシング		
	トマトのサンラータン	豚肉 卵		人参 にら トマト	玉ねぎ たけのこ 椎茸			中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
19水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			763
	豚キムチ炒め	豚肉		にら	玉ねぎ 白菜		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 唐辛子	2.8
	三色ナムル			人参	もやし 切干大根	砂糖	ごま	しょうゆ 塩 中華だし	
	わかめと卵のスープ	豆腐 卵	わかめ	人参	大根 ねぎ		ごま油	中華だし 塩 しょうゆ	
20木	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			806
	白身魚のレモンソースかけ	ホキ			レモン	砂糖 でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ	2.4
	切干大根のペペロンチーノ風	ベーコン			切干大根 キャベツ とうもろこし		油	洋風だし 塩 こしょう 唐辛子	
	ねぎたっぷり生姜スープ	豚肉 豆腐		人参	もやし しめじ ねぎ 生姜		ごま油	中華だし 塩 こしょう	
	ぶどうゼリー					ゼリー			



夏休みの食事のポイント

夏休み中も規則正しい生活ができるよう、家庭でも心がけていきましょう。

な 何でも食べて 夏バテ知らず
つ めたいものは ほどほどに
や たらとおやつは 食べないで
す ききらいを 克服しよう
み どの仲間を タップリと
の むなら牛乳 1日2本
しく よくモリモリ 元気な子
じ がんをきめて 1日3食