



日	献立名	主 材 料 名						調味料他	3・4年生 エネルギー (kcal) 塩分g	7~9年生 エネルギー (kcal) 塩分g	
		血・肉・骨になるもの		体の調子を整える		力や熱になる					
		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・さとう	6群 油脂類・種実類				
1 水	ごはん(お茶ふりかけ) 牛乳		牛乳				ごはん		お茶ふりかけ	619 2.3	762 2.7
	豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐					でんぷん さとう		かつおだし しょうゆ		
	玄米サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆		もち玄米 さとう	油	しょうゆ 酢		
	かぶのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	かぶ 玉ねぎ ぶなしめじ		じゃがいも		だし(鰹・鰯)		
《こどもの日献立》 5月5日はこどもの日です。											
2 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			666 2.0	771 2.4
	かつおフライ	かつお					パン粉	油	中濃ソース		
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	油	しょうゆ 酢		
	若竹汁 こどもの日ゼリー	豆腐	わかめ	さやえんどう	たけのこ 玉ねぎ		ゼリー さとう		しょうゆ だし(鰹・鰯) 塩		
7 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			655 2.2	753 2.5
	ぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ		小麦粉 パン粉				
	麻婆春雨	豚肉		にんじん いら	たけのこ しょうが にんにく きくらげ		春雨 さとう	油 ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 甜面醬 豆板醬		
	もやしのスープ	厚揚げ		青梗菜 にんじん	もやし ごぼう		さとう	ごま ごま油	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
長沼りんご農園様よりさつまいもを提供していただきました!											
8 水	パン(いちごジャム) 牛乳		牛乳				パン いちごジャム			621 2.5	756 3.2
	ミートオムレツ	鶏卵 鶏肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ						
	さつまいもサラダ			にんじん	きゅうり		さつまいも	マヨネーズ	塩 こしょう		
	アルファベットスープ	鶏肉 大豆		にんじん 小松菜 トマト	キャベツ 玉ねぎ		マカロニ さとう		コンソメ 塩 こしょう		
9 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			704 1.8	830 2.2
	鶏肉のねぎ塩炒め	鶏肉			ねぎ 玉ねぎ しょうが		さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 中華スープ		
	大学芋						さつまいも さとう でんぷん	油 ごま	しょうゆ		
	かきたま汁	鶏卵 豆腐		小松菜 にんじん	しいたけ 大根		でんぷん さとう		しょうゆ 塩 だし(鰹・鰯) みりん		
《スタディメニュー〜茶つみ〜》 3年生の音楽で学習する『茶つみ』にちなんで、牛久市産の粉茶を使用した献立です。											
10 金	麦ごはん 乳飲料		乳飲料				麦ごはん			641 2.1	753 2.4
	ちくわの新緑揚げ	魚すり身					でんぷん	油	粉茶		
	切昆布の煮物	豚肉 油揚げ	昆布	にんじん	たけのこ しめじ		こんにゃく さとう	ごま	しょうゆ 酒		
	さつまいもとキャベツのみそ汁	みそ			キャベツ 大根 ごぼう しいたけ		さつまいも		だし(鰹・鰯)		
13 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			660 2.1	775 2.5
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが		じゃがいも	油	カレールウ カレーこ		
	じゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ 枝豆 とうもろこし きゅうり			ごま	ドレッシング しょうゆ 酢		
	チーズ		チーズ								
14 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			629 2.0	740 2.4
	いかのチリソース	いか			ねぎ しょうが にんにく		でんぷん さとう	油	ケチャップ 中濃ソース 酢 コチュジャン		
	たけのこのおかか煮	さつまいも かつお節		にんじん	たけのこ		こんにゃく さとう		しょうゆ 酒		
	ごまみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ			キャベツ 大根 ごぼう しいたけ			ごま	だし(鰹・鰯)		
《世界の食べ物の旅〜ポルトガル〜》											
15 水	胚芽パン 牛乳		牛乳				胚芽パン			600 2.4	722 2.8
	たらのフライ	たら					小麦粉	油	中濃ソース		
	タコのサラダ	たこ		ピーマン 赤パプリカ パセリ	キャベツ きゅうり レモン		さとう	オリーブオイル	塩		
	石のスープ	鶏肉 ワインナー 味噌豆 インゲン豆		にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ		じゃがいも さとう		中濃ソース コンソメ 塩		
16 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			641 1.9	755 2.3
	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		さとう	油	しょうゆ みりん		
	大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根 きゅうり			マヨネーズ ごま	しょうゆ		
	ワンタンスープ	豚肉		小松菜 にんじん	もやし しいたけ		ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう		
17 金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		でんぷん	油	しょうゆ 酒 塩		
	のり酢和え	ツナ	青さ	にんじん	キャベツ もやし				しょうゆ 酢		
	けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根		こんにゃく さつまいも	ごま油	塩 しょうゆ みりん だし(鰹・鰯)		
《日本味めぐり〜福岡県〜》											
20 月	豚骨ラーメン(中華麺) 牛乳	豚肉 なた	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし 木茸 しょうが にんにく		中華麺 でんぷん		鶏がらスープ 豚骨ラーメンスープ しょうゆ	705 2.0	843 2.4
	ごぼう入り野菜天ぷら			にんじん しゆんぎく	ごぼう 玉ねぎ		小麦粉	油			
	あちら漬		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 大根		さとう		一味唐辛子 酢 かつおだし 塩		
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
21 火	にしんのおかか煮	にしん おかか							しょうゆ	645 1.8	738 2.0
	ごま和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ		さとう	ごま	しょうゆ		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ		こんにゃく		みりん だし(鰹・鰯)		
	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン				
22 水	ピザ風チキン	鶏肉	チーズ	パセリ					塩 こしょう ピザソース	594 2.2	710 2.6
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり ひよこ豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース		じゃがいも 小麦粉		コンソメ 塩 こしょう		
	スポーツフェスティバル(給食はありません)										
24 金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん 青梗菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが		さとう でんぷん	油 ごま油	酒 しょうゆ 甜面醬 コチュジャン		
	のり塩ポテト		青のり				じゃがいも	油	塩		
	もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん	もやし ねぎ えのき		でんぷん さとう	ごま油 ごま	鶏がらスープ しょうゆ 塩 みりん		
27 月	焼きそば 牛乳	豚肉	青のり	にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ		中華麺	油	焼きそばソース 中濃ソース こしょう	650 2.2	778 2.5
	春巻き	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ		小麦粉				
	ごぼうのサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり			ドレッシング			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
《かみかみ献立》よく噛むことを意識して食べましょう。											
28 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			641 2.0	755 2.3
	かみかみピビンバ(肉炒め・ナムル)	豚肉		小松菜 にんじん	もやし 大根 たけのこ ねぎ にんにく しょうが		さとう	ごま油	香 みりん 甜面醬 コチュジャン こしょう 酢 しょうゆ		
	トックスープ	厚揚げ		にんじん いら	玉ねぎ 大根 しいたけ		トック	ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩		
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
29 水	あじ白しょうゆ焼き	あじ							しょうゆ	630 1.6	743 1.9
	ブロッコリーのおかかマヨ和え	かつお節		ブロッコリー	キャベツ		さとう	マヨネーズ	しょうゆ		
	新じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ ごぼう		じゃがいも		だし(鰹・鰯)		
	ハヤシライス(ごはん)	豚肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく		ごはん	油	ハヤシルウ		
30 木	牛乳		牛乳							634 1.9	747 2.2
	ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ		さとう	ごま油	しょうゆ 酢		
	オレンジ				オレンジ						
	《USHIKU野菜オーケストラ》牛久市産レタスのレタナの登場です。										
31 金	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん			621 2.0	753 2.5
	チキンカツ	鶏肉					小麦粉 パン粉	油	中濃ソース		
	オーシャンサラダ	かまぼこ 中華くらげ	わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	ごま油	酢 しょうゆ		
	レタナと卵のスープ	鶏卵 豆腐		にんじん	レタス 玉ねぎ		でんぷん		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		

※都合により食材や献立が変更になる場合がありますので、ご理解のほど宜しくお願いいたします。