



2024年7月給食予定献立表<14回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
1 月	ジャージャーうどん(めん) 牛乳	ぶた肉 だいず 牛乳	しょうが たまねぎ ながねぎ	中かめん 油 デンブン	テンメンジャン みそ しょうゆ	642
	かみかみサラダ		キャベツ きゅうり にんじん もやし	ごま ドレッシング		1.7
	もものかんづめ		おうとう	さとう		
今月の献立は、中根小学校の栄養教諭が担当しました。夏休み前、行事もたくさん、楽しい気分でご飯を食べられるよう考えました。暑さに負けず、しっかり食べましょう。						
2 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		569
	モウカテリやき	モウカザメ		さとう	しょうゆ みりん	1.6
	かんぴょうサラダ		かんぴょう きゅうり にんじん キャベツ こまつな	ドレッシング		
	にらたまみそしる	たまご とうふ	にら たまねぎ		いりこだし 赤みそ 白みそ	
《日本味めぐり：栃木県》 茨城県のとなりの県です。かんぴょうやニらが特産品です。給食委員会の放送を聴きましょう。						
3 水	パンズパン 牛乳	牛乳		パン		619
	ハンバーグシャリアピンソース	とり肉 ぶた肉	たまねぎ トマト レモン にんにく しょうが	油	しょうゆ みりん さけ	2.9
	まめまめサラダ	だいず おおふくまめ きんときまめ	えだまめ とうもろこし	ドレッシング		
	ペンネナポリターナ	ウインナー	マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	パスタ 油 さとう	ケチャップ ソース スープストック	
本日のハンバーグのソースは、ホテルのシェフが考えたものです。パンにはさんで、ハンバーガーにして食べると、もっとおいしく感じるかもしれません。						
4 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		700
	ぶたにくとたまねぎのいためもの	ぶた肉	しょうが たまねぎ	デンブン 油 さとう	しょうゆ だし みりん	1.8
	カレーこふきいも		パセリ	じゃがいも	カレーこ しょう しょうゆ	
	やさいのコンソメスープ	ベーコン いんげん豆 金時豆 大豆	たまねぎ ほうれんそう	油 じゃがいも	ブイオン しょうゆ しょうゆ	
牛久市のじゃがいもは、今が旬です。今日は、じゃがいもをたくさん使った献立です。クイズ：USHIKU野菜オーケストラのじゃがパニーおじさんの楽器は何でしょう？						
5 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		622
	シーフードカツ	タラ いか あおのり	とうもろこし	さとう デンブン パンこ 油 しょうゆ	しょうゆ だし みりん	2.1
	キャパリオリシリ	とり肉	にんじん	しらたき さとう 油	しょうゆ みりん だし	
	めかぶスープ	めかぶ とうふ	えのきたけ にんじん たまねぎ オクラ 小松菜 長ねぎ	ごま	だし しょうゆ しょうゆ みりん	
《七夕献立》 明後日は七夕です。給食では、星の形の食べものを3つ使いました。見つけられましたか？給食委員会の放送を聴きましょう。						
8 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		660
	いわしかりかりフライ	いわし	しょうが	さとう デンブン こめこ 油	しょうゆ だし みりん	1.8
	なつひこのうめしそあえ		きゅうり キャベツ 赤しそ	ドレッシング	しょうゆ	
	かみかみたにんどんのぐ	ぶた肉 たまご	たけのこ たまねぎ にんじん 干しいたけ こねぎ	こんにやく さとう	みりん しょうゆ だし	
《かみかみ献立》 毎月8のつく日は、かむことを意識した「かみかみ献立」です。今日は骨ごと食べられるイワシと、かみかみのある食べものを入れた卵とじ丼です。						
9 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		644
	牛久のむしとうもろこし		とうもろこし			1.4
	コールスローサラダ		きゅうり キャベツ にんじん	ドレッシング	しょうゆ だし	
	牛久やさいのサマーカレー	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン	油	カレールー コンソメ ソース	
《牛久の日給食》 牛乳と調味料以外の食べものを牛久市産で作った給食です。とうもろこしの皮は、給食委員さんたちがむきました。						
10 水	ソフトフランスパン ジャム カフェオレ	にゅうせいひん	いちご	パン さとう	コーヒー	636
	チキンフリカッセ	とり肉 とうにゅう	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム	デンブン 油	しょうゆ だし シチュールウ	2.1
	トマペコたっぷりラタトゥイユ	ぶた肉	にんにく ズッキーニ たまねぎ なす ピーマン トマト	油	スープストック ワイン しょうゆ	
《世界食べものの旅：フランス》 今月26日からオリンピックが開催されます。それにちなみ、フランスの料理にしました。給食委員会の放送を聴きましょう。						
11 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		651
	さばスパイスやき	さば			カレーこ しょうゆ さけ しょうゆ	2.3
	やさしいため	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 切干大根	油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	
	すいぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉	キャベツ 長ねぎ たけのこ テンゲンサイ にんじん もやし しょうが	こむぎこ 油	しょうゆ しょうゆ がらスープ	
暑い日が続くと、食欲がなくなってしまうませんか？スパイスの香りや、水ギョウザのツルンとした食感で、しっかり食べましょう。						
12 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		661
	チーズタッカルビ	とり肉 チーズ	にんにく しょうが 白菜 たまねぎ にんじん キャベツ ニラ	さとう 油	みそ しょうゆ コチュジャン	1.4
	かぶのチヨレギサラダ	のり	かぶ みずな もやし にんじん きゅうり	ドレッシング 油	しょうゆ	
	ファチェ(たんさんいんりょうつき)		みかん パインアップル もも りんご ナタデココ	こんにやく さとう		
《スタディメニュー：おおきなかぶ》 1年生国語「大きなかぶ」から、韓国風のかぶサラダにしました。デザートも韓国風のフルーツポンチにしました。						
16 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		740
	おきなわてんぶら	とり肉	しょうが	こむぎこ さとう 油	しょうゆ さけ しょうゆ	2.1
	ゴーヤチャンプルー	あつあげ ぶた肉 たまご	たまねぎ にがうり もやし しょうが	油 さとう	だし しょうゆ みりん しょうゆ	
	呉汁(ぐーじる)	とうふ 青大豆 さつまあげ 油あげ	たまねぎ ながねぎ こまつな		みそ かつおだし	
《スタディメニュー：ツルレイシ》 4年生の理科から、ニガウリ(ゴーヤ)(ツルレイシ)を使った献立です。沖縄の料理でそろえました。						
17 水	クロワッサン 牛乳	牛乳		パン		578
	ミートボールとまめのトマトに	とり肉 ぶた肉 金時豆 大豆 ベーコン	たまねぎ パプリカ にんにく トマト	さとう 油	ケチャップ ソース オレガノ	3.0
	コトリヤード	えび いか たら あさり	たまねぎ ながねぎ にんじん えだまめ	油 じゃがいも	ブイオン ワイン デル しょうゆ	
	フロマージュ	チーズ				
《世界食べものの旅：フランス②》 コトリヤードは、魚介のうま味とハーブの香りを楽しむ煮込み料理です。食後に必ず食べるというチーズもつけました。						
18 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		603
	しろみざかなのねぎソースかけ	ホキ	にんにく しょうが ながねぎ	油 さとう デンブン	しょうゆ す さけ	2.5
	ひじきとだいずのいそに	ひじき だいず とり肉	にんじん 干しいたけ	こんにやく 油 さとう	しょうゆ さけ みりん だし	
	とうがんスープ	たまご	とうがん にんじん こまつな えのきたけ	デンブン	しょうゆ かつおだし こんぶだし	
《二十四節気七十二候献立：小暑》 梅雨が明けてきびしい暑さが続く季節です。冬瓜で体を冷やし、ひじきや大豆のミネラルで体を整えましょう。						
19 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		590
	ガパオいため	とり肉	にんにく ピーマン たまねぎ えだまめ パプリカ	油 デンブン	しょうゆ バジル オイスターソース	1.9
	くきわかめスープ	とり肉 くきわかめ とうふ	ながねぎ もやし にんじん こまつな		がらスープ しょうゆ しょうゆ	
	すいか		すいか			
《いばらき美味しおDay給食&もぐもぐお話しタイム給食》 食塩量に気をつけた献立です。「30,000このすいか」の読みきかせもお楽しみに！						

中根小学校の学校給食は、安全で栄養バランスが整っていることを前提にし、地産地消・食育推進など様々な要素をつめこんで考えています。本表やお子様のご感想、学校ウェブサイト等からより深く知っていただくと幸いです。8月は、30日から学校・給食再開です。カレーライスと牛乳とフルーツの予定です。夏休みも「早寝早起き朝ごはん」のリズムをくずさず、元気にすごしましょう！

エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	636
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.0

