

令和7年5月 学校給食予定献立表（給食回数20回） 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中のおもなほたらき						その他の調味料など	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 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンCなど	5群 炭水化物	6群 脂質		
【八十八夜献立】「八十八夜」は、立春から数えて88日目の日です。暦の上では、夏になります。古くから「八十八夜」には、新しいお茶の葉を摘む作業が行われてきました。今日は、牛久産の粉茶を天ぶらの衣に入れていきます。									
1 (木)	ごはん 発酵乳		発酵乳		いちご果汁	ごはん			792
	笹かまぼこの新茶揚げ	笹かまぼこ				天ぶら粉 でん粉	油	粉茶	
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉		にんじん	ごぼう ねぎ にんにく	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	オイスターソース コチュジャン しょうゆ みりん 塩 酒	2.7
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ			だし (鰹 鯖 鰯)	
【こどもの日献立】5月5日は「端午の節句」といわれ、中国から伝わった、男の子の健やかな成長と出世を願う行事です。柏餅と、たけのこのようにぐんぐん成長できるようにという願いを込めてカレーにたけのこを入れました。									
2 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			878
	たけのこ入りキーマメカレー	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが		油	カレールー カレー粉 ソース コンソメ	
	野菜たっぷりスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	2.3
7 (水)	柏餅	小豆				米粉 砂糖		塩	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			826
	ビビンバの具(肉そぼろ)	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	
	ビビンバの具(ナムル)			小松菜 にんじん	もやし にんにく		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩	2.6
8 (木)	春雨スープ	鶏肉	わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし しょうが	春雨		からスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			753
	メバルの一夜干し	メバル						塩	
	切干大根の煮物	豚肉 油揚げ		さやいんげん にんじん	切干大根	こんにゃく 砂糖	油	だし汁 しょうゆ みりん 酒	2.5
9 (金)	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	大根 キャベツ ねぎ			だし (鰹 鯖 鰯)	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			822
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	豚脂 油	デミグラスソース ソース ケチャップ しょうゆ	
	かにかまサラダ	かに風味かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.8
12 (月)	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ		ごま油	塩ラーメンスープ こしょう	
	煮込みうどん 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ	うどん 砂糖		だし (鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 和風だし 塩	794
	鶏塩竜田揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	塩 酒	
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ 枝豆	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 酢	2.7
13 (火)	ヨーグルト		ヨーグルト						
	ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン			811
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	砂糖	油	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	2.8
14 (水)	豆乳クリームスープ	ベーコン 白いんげん豆 豆乳		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし 枝豆	さつまいも でん粉		シチュールー コンソメ 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			771
	かつおフライ	カツオ			しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	油	しょうゆ ソース	
	おひたし			小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ 和風だし	2.5
15 (木)	キムチみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	キャベツ 大根 白菜(キムチ) ねぎ		ごま油	だし (鰹 鯖 鰯)	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			777
	ぎょうざ(2個)	豚肉 みそ		にら	キャベツ しょうが にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖	油 豚脂	塩 酒	
	チャブチ	豚肉		ピーマン にんじん	たまねぎ もやし にんにく	春雨	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	2.5
16 (金)	中華スープ	なると 豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ		ごま油	からスープ 中華だし しょうゆ 塩	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			877
	ハヤシシチュー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	ハヤシルー ケチャップ ソース	
	チキンナゲット(2個)	鶏肉				小麦粉 パン粉	豚脂 油	しょうゆ 塩	2.7
19 (月)	春キャベツのコールスロー			にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし		ドレッシング		
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん			779
	野菜たっぷりしょうゆタンメンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ きくらげ		油	しょうゆラーメンスープ 中華だし 塩 こしょう	
	ゴーグルしゅうまい(2個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		塩	2.7
20 (火)	中華和え	ツナ	わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	
	【いばらき美味しOday献立】減塩ポイント:ねぎ・しょうが・にんにく(香味食材)の使用(ホキの香味ソース)・レモンの風味と酸味(レモン風味和え)・辛味の利用(ピリ辛スープ)								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			741
	ホキの香味ソース	ホキ			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 酒	
21 (水)	レモン風味和え			にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.3
	ピリ辛スープ	鶏肉 豆腐		小松菜 にんじん	もやし 干しいたけ		ラー油 ごま油	中華だし しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			893
	スタミナ焼き肉炒め	豚肉		にら	たまねぎ キャベツ にんにく	砂糖	油	甜麺醬 豆板醤 しょうゆ 酒	
22 (木)	ポテトサラダ			にんじん	枝豆 とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	2.6
	もやしのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	もやし 大根			だし (鰹 鯖 鰯)	
	【日本食べ物の旅～愛知県～】愛知県名古屋市の郷土料理である「みそカツ」、八杯汁は一丁の豆腐で8人分作れるとか、あまりにもおいしくてたくさん(8杯)おかわりしてしまうことから名づけられたと言われています。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801
23 (金)	みそカツ	豚肉	みそ		にんにく	パン粉 でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	キャベツのゆかり和え				キャベツ 大根 きゅうり 赤しそ			塩	2.5
	八杯汁	豆腐 かまぼこ		小松菜 にんじん	えのきたけ	さといも こんにゃく でん粉		だし (鰹 鯖 鰯) しょうゆ 和風だし みりん 塩	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			779
26 (月)	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	ごま油	からスープ 中華だし しょうゆ 塩 酒 こしょう	
	パンサンスー	ハム		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.2
	カットパイナップル				パイナップル				
	スパゲッティナポリタン 牛乳	ベーコン	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	740
27 (火)	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			砂糖	油	塩 酢	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ 大豆		ブロッコリー にんじん	キャベツ		マヨネーズ	酢 塩 こしょう	2.5
	豆乳プリンタルト	豆乳				米粉 砂糖	油		
	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			801
28 (水)	ミートボール(2個)	鶏肉			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	豚脂 油	ケチャップ 酢 塩	
	野菜のガーリックソテー	豚肉		にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし にんにく		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ガーリックパウダー ドライバセリ	2.2
	フルーツポンチ				みかん バイナップル 黄桃 みかん果汁 マスカット果汁 レモン果汁	白玉 サイダー		ナタデココ 炭酸水	
	【かみかみDay・USHIKU野菜オーケストラ献立】毎月「8」のつく日はかみかみDayです。かみごたえがあるように、ユーリンチーの鶏肉はむね肉を使用し、サラダには玄米を入れました。								
29 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			842
	ユーリンチー	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう	
	玄米サラダ		ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし	玄米 砂糖		しょうゆ 酢 こしょう	2.4
	レタンナと卵のスープ	鶏卵 ベーコン 豆腐		にんじん	レタス たまねぎ にんにく	でん粉	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
【エスニックの日献立】5月29日は、エスニックの日です。香辛料をそれぞれのメニューに使用しています。									
30 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			834
	ガバオライスの具	鶏肉 大豆		ピーマン パプリカ	たまねぎ とうもろこし にんにく	砂糖	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 酒 みりん 乾燥パセリ こしょう	
	豆のエスニック風サラダ	ひよこ豆 金時豆 青えんどう豆		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ レモン果汁			ドレッシング ガーリックパウダー クミンパウダー	2.6
	クックル	鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油 バター	コンソメ ターメリックパウダー 塩 ドライバセリ	
30 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			764
	アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油	ソース 塩	
	梅風味和え	かに風味かまぼこ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり 梅			ドレッシング 塩	
	新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも		だし (鰹 鯖 鰯)	2.6

- ・上の表で斜体で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。
- ・今月の牛久市産予定食材…米・小松菜・ねぎ・きゃべつ・玉ねぎ・じゃがいも・大根・きゃべつ・さやいんげん
- ・材料の都合により、献立を変更することがあります。