令和7年度　6月

学校給食予定献立表

牛久市立ひたち野うしく中学校

日	曜	献立名	体の中でのおもなはたらき おもに体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	おもにエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の調味料など	エネルギー (kcal) 塩分(g)
2	月	焼きそば 牛乳	豚肉	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	焼きそば麺	油	焼きそばソース 塩 こしょう ソース	758 3.5
		春巻	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 春雨 砂糖	油	塩 香辛料	
		野菜たっぷり彩りサラダ		ひじき	赤パプリカ かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
3	火	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖	油		754 3.2
		ポークチャップ	豚肉		パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	片栗粉 砂糖	油	ケチャップ ソース 粒マスタード ワイン 塩 こしょう	
		ブロッコリージャーマンポテト	ベーコン		ブロッコリー	にんにく	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	
		クリームスープパスタ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし しめじ	スパゲティ 小麦粉	油	塩 こしょう コンソメ	
4	水	【6月4日～10日:歯と口の健康週間】 健康な歯を維持するために よくかんで食べることをいつも以上に意識しましょう！かみごたえや歯ごたえのある食材や料理を集めました								829 2.1
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		酢鶏	鶏肉		にんじん ピーマン 赤パプリカ	しょうが たけのこ	片栗粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 酢 みりん ケチャップ	
		茎わかめのかきたま汁	卵	茎わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ	片栗粉		ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
		歯と口の健康週間ゼリー					ゼリー			
5	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			769 3.2
		焼き魚	めばる							
		具だくさんきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ みりん	
		じゃがいものごまみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	ごま ごま油	和風だし	
6	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			766 2.5
		ビビンバ(肉)	豚肉 大豆			にんにく しょうが 白菜キムチ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん コチュジャン	
		ビビンバ(ナムル)			小松菜 にんじん	もやし 切干大根		ごま ごま油	しょうゆ 酢	
		サムゲタン風スープ	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく 大根 椎茸	玄米	ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ 塩	
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			755 2.3
		揚げいかの大豆がらめ	いか	大豆			片栗粉 砂糖	油	しょうゆ みりん	
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	わかめ		キャベツ 切干大根		油 ごま ドレッシング		
		豆腐とつみれのすまし汁	つみれ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ 椎茸			酒 塩 しょうゆ 和風だし	
10	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン			760 2.8
		チキンフレークカツ	鶏肉				小麦粉 コーンフレーク	油	ソース	
		コーンとアスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	
		ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
11	水	★入梅(にゅうばい)★ 暦の上での梅雨入りを表す雑節【入梅】 この時期に水揚げされるイワシは脂がのっていて【入梅いわし】と呼ばれます								779 2.6
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖 でん粉		しょうゆ 発酵調味料 塩	
		千草和え	ちくわ 卵		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	しょうが ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油	和風だし	
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			858 2.4
		麻婆夏野菜	豚肉 大豆 厚揚げ みそ		トマト	にんにく しょうが ねぎ 椎茸 なす	砂糖 片栗粉	油 ごま油	中華スープ しょうゆ 甜麺醤 豆板醤	
		チキンサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		黄桃				黄桃				
16	月	豚骨ラーメン(中華麺)	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ きくらげ	中華麺	油 ごま油	塩 こしょう ラーメンスープ 中華スープ	907 2.8
		牛乳		牛乳						
		ブロッコリーとカニカマのサラダ	かにかまぼこ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		チョコチップケーキ	卵	牛乳			ホットケーキミックス 砂糖 チョコレート	油		
17	火	【地場産物活用促進week】 牛久市産・茨城県産の食材使用強化週間です！牛久市では、茨城県ではこんなにもたくさんの食材が作られていることを知ってください！								872 2.8
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	ごま油 油	塩 ガラスープ 酒	
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん	
		牛久野菜みそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根 キャベツ			和風だし	
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			752 2.7
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
		からし和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ からし	
		牛久市産もち麦のスープ	鶏肉		にんじん	大根 キャベツ ねぎ しょうが	もち麦	ごま油	ガラスープ 和風だし しょうゆ 塩	
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			831 2.4
		焼き鳥	鶏肉			しょうが ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
		大根と油揚げの和え物	油揚げ		にんじん	大根 きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢 和風だし	
		豚肉とチンゲン菜のスープ	豚肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし		ごま油	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			792 2.0
		豚肉のしょうが炒め	豚肉			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	
		カレー粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう カレー粉	
		生揚げと小松菜のスープ	厚揚げ		にんじん 小松菜	もやし しめじ ねぎ しょうが			中華スープ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	
23	月	肉うどん(ソフト麺)	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ねぎ ごぼう 椎茸	ソフト麺		塩 しょうゆ みりん 和風だし	847 3.3
		牛乳		牛乳						
		ブロッコリーのおかかマヨ和え	かつお節		ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
		セサミトースト					食パン 砂糖	バター ごま		
24	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			819 3.0
		ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖		ケチャップ ウスターソース ワイン	
		野菜のガーリックソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	にんにく しめじ	じゃがいも	油	塩 こしょう しょうゆ	
		フルーツ白玉				みかん 黄桃 パインアップル	ゼリー 白玉団子			
25	水	★世界の食べ物の旅～マレーシア★ 『サテ』マレー風焼き鳥 本場ではピーナッツソースを使用しますが給食ではねりごまで作ります！『バクテー』豚スペアリブを煮込んだスープ料理								770 2.1
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		チキンサテ	鶏肉			しょうが にんにく		ごま	塩 酒 しょうゆ チリパウダー	
		もやしのオイスターソース炒め			小松菜 にんじん	もやし		ごま油	酒 みりん オイスターソース しょうゆ こしょう	
		バクテー	豚肉		にんじん チンゲン菜	しょうが もやし しめじ ねぎ			酒 中華スープ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	
26	木	★日本の味めぐり～鹿児島県★ 鹿児島の特産『きびなご』『油ゾーメン』は豚肉と野菜、そうめんを炒めた奄美の郷土料理 『さつま汁』薩摩藩の時代から伝わる鶏肉入りの具だくさんみそ汁								819 3.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		きびなごフライ(3個)	きびなご				小麦粉 でん粉 砂糖	油	塩	
		油ゾーメン	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	そうめん 砂糖	ごま油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 酒	
		さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう 椎茸 ねぎ こんにゃく	里芋		和風だし	
27	金	★牛久の日給食★ 牛乳・調味料以外の食材をすべて牛久市産でそろえる『牛久の日給食』は年に3回！ 牛久市産のお米と豚肉と野菜 そしてメロンを味わってください！								782 2.6
		牛久野菜カレー	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース ガラムマサラ 一味唐辛子 カレー粉	
		牛乳		牛乳						
		いんげんのサラダ			いんげん にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		牛久のメロン				メロン				
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			813 2.7
		カツオメンチカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩	
		ひじきのそぼろ煮	鶏肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし	
		豚トマみそ汁	豚肉 みそ		トマト	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		和風だし	

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。