

令和6年6月 学校給食予定献立表(給食回数19回) 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中での体のおもなはたらき						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			
3 (月)	中華めん 牛乳		牛乳				中華めん		839	
	みそラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ もやし どうもろこし ねぎ しょうが にんにく		油 ごま油	がらスープ 中華だし 甜面醬 豆板醬 しょうゆ		
	しゅうまい(2個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 てん粉 砂糖	塩			
	わかめサラダ	ツナ	わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ		砂糖	しょうゆ 酢	3.0	
【歯と口の健康週間①】6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながります。一週間、よくかむことを意識してみましょう。										
4 (火)	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン		824	
	チキナゲット(2個)	鶏肉			にんにく		小麦粉 パン粉 コーンスターチ	豚脂 油		しょうゆ 塩
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト	たまねぎ		じゃがいも 砂糖	油		ケチャップ コンソメ ソース 塩 ローリエ
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ カリフラワー			コンソメ 塩 こしょう	3.5	
【歯と口の健康週間②】カミカミポイントは、切り昆布と大豆です。苦手な人も多いかもしれませんが、よくかむことも必要なだけでなく、カルシウムもたくさん含まれています。										
5 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		769	
	ソイの照り焼き	ソイ					砂糖	しょうゆ みりん 酒		
	切り昆布の煮物	豚肉 さつま揚げ	昆布	さいやんげん にんじん			こんにやく 砂糖	油		だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 酒
	豆乳みそ汁	豆腐 豆乳 油揚げ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ		じゃがいも	だし(鰹 鯖 鰯)	2.4	
【歯と口の健康週間③】いかはよくかむ食材です。また、揚げることでかみごたえもアップします。丈夫な歯を維持するためにはビタミンDを摂取することが効果的です。ビタミンDは、腸でのカルシウムの吸収を促進する働きがあり、きのこに豊富に含まれています。										
6 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		752	
	いかのケチャップ和え	いか					でん粉 砂糖	油		ケチャップ ソース 酢
	枝豆のサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ 枝豆 どうもろこし		砂糖	ごま油		しょうゆ 酢
	和風きのこスープ			小松菜 にんじん	たまねぎ もやし しめじ えのきたけ しいたけ			だし(鰹 鯖 鰯) 和風だし 塩 しょうゆ	2.1	
【歯と口の健康週間④】よくかむことができるように、そばろにはたけのこ、かきたま汁には蓬わかめを使用しました。										
7 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん		848	
	かみかみ肉みそそばろ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			たけのこ たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが		砂糖	油		オイスターソース 甜面醬 豆板醬 酒
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり		マヨネーズ			酢 塩 こしょう
	蓬わかめのかきたま汁	鶏卵 豆腐	蓬わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ		でん粉	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩	2.3	
【歯と口の健康週間⑤】歯と口の健康週間最終日です。日頃からよくかむことを意識して食事をしていきましょう。										
10 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		839	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		でん粉	油		しょうゆ 酒 塩
	梅風味サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし 梅					ドレッシング
	中華スープ			小松菜 にんじん	たまねぎ もやし ねぎ		春雨	ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.6
11 (火)	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン		813	
	ハンバーグトマトソース	鶏肉		トマト	たまねぎ にんにく		パン粉 砂糖	油 豚脂		ケチャップ ソース しょうゆ こしょう
	ポテトソテー	ベーコン		ピーマン にんじん	どうもろこし		じゃがいも	油 バター		塩 こしょう
	フルーツポンチ	豆乳			みかん バイナップル 黄桃 りんご・もも・レモン果汁		白玉 ナタデココ		サイダー	2.9
12 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		809	
	サバのみそだれかけ	サバ みそ			しょうが		砂糖			しょうゆ 酒 みりん
	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		マヨネーズ			しょうゆ
	すまし汁	鶏肉 高野豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩	2.4	
【日本食べ物の旅～兵庫県～】「カツめし」は兵庫県加古川市の郷土料理です。そうめん作りが盛んな兵庫県、「ばち汁」には、切り落としたそうめんの端を使用します。三味線の「ばち」に似ていることからこの名前がついたと言われています。										
13 (木)	ごはん 発酵乳		発酵乳				ごはん		859	
	カツめしの具	豚肉					パン粉 てん粉 砂糖	油		デミグラスソース ケチャップ ソース 塩
	野菜の千草和え	かまぼこ		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし		砂糖			しょうゆ
	ばち汁	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ		そうめん		だし(鰹 いわし) しょうゆ みりん 塩	2.3
14 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん		837	
	厚焼きたまご	鶏卵					砂糖	油		しょうゆ 昆布だし
	じゃがいものそばろ煮	豚肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ		じゃがいも こんにやく 砂糖 てん粉	油		だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 酒
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			だし(鰹 鯖 鰯)	2.8	
【地産地消推進週間&スターメニュー(1年生家庭～地域の食文化～)】17日(月)～20日(木)は茨城県産や牛久市産の食材を積極的に使用しています。地元の食材に興味をもちましょう! ※使用予定する茨城県産・牛久市産の食材には☆印をつけてあります。										
17 (月)	ソフトめん 牛乳		☆牛乳				☆ソフトめん		840	
	きつねうどん汁	☆豚肉 ☆油揚げ		☆にんじん	☆たまねぎ ☆ねぎ ☆しめじ		砂糖			だし(鰹 鯖) 和風だし しょうゆ みりん 塩 酒
	鶏塩竜田揚げ	☆鶏肉			しょうが にんにく		でん粉	油		塩 酒
	おひたし			☆小松菜 ☆にんじん	☆キャベツ				しょうゆ 和風だし	2.3
18 (火)	ごはん 牛乳		☆牛乳				☆ごはん		815	
	ポークカレー	☆豚肉		☆にんじん	☆たまねぎ にんにく しょうが		☆じゃがいも	油		カレールー ケチャップ ソース 酒
	牛久野菜のサラダ			☆小松菜 ☆にんじん	☆キャベツ ☆きゅうり		ドレッシング			
	ヨーグルト		☆ヨーグルト							2.7
19 (水)	ごはん 牛乳		☆牛乳				☆ごはん		855	
	いわしのかば焼き	いわし					でん粉 砂糖	油		しょうゆ みりん 酒
	ごぼうとキャベツのサラダ			☆にんじん	☆ごぼう ☆キャベツ ☆きゅうり		砂糖	マヨネーズ		しょうゆ 塩 酢
	新じゃがのみそ汁	☆豆腐 ☆油揚げ ☆みそ		☆にんじん	☆たまねぎ		☆じゃがいも		だし(鰹 鯖 鰯)	2.3
【いばらき美味しおDay献立】減塩ポイント:炒め物(塩こうじのうま味)、ナムル(にんにくとごま油の風味)、スープ(ガラのうま味と野菜の甘み)										
20 (木)	ごはん 牛乳		☆牛乳				☆ごはん		820	
	豚肉と県内野菜の塩こうじ炒め	☆豚肉		☆ピーマン	☆たまねぎ ☆ねぎ しょうが		でん粉	油		塩こうじ しょうゆ 塩 こしょう
	もやしのナムル			☆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
	厚揚げとキャベツのスープ	☆鶏肉 ☆厚揚げ		☆にんじん	☆キャベツ ☆たまねぎ			ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.4
【世界食べ物の旅☆インドネシア☆】「ミーゴレン」は、インドネシア発祥の料理で、日本の焼きそばのような料理です。味付けは、スパイスやケチャップマニスという調味料を使うそうです。「ガドガド」は、インドネシア語で「ごちまげにした」という意味があります。										
24 (月)	ミーゴレン 牛乳	豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし たまねぎ キャベツ にんにく		焼きそばめん	油		706
	オムレツ	鶏卵					砂糖	油		
	ガドガド風サラダ	厚揚げ		ブロッコリー パプリカ	キャベツ レモン果汁		じゃがいも	ごまドレッシング		
	バナナスティックケーキ	豆乳			バナナ		米粉 砂糖	油		2.8
【オリンピック献立 第一弾☆フランス☆】7月26日からオリンピックがフランスで開催されます。7月にもフランス風献立を実施します。										
25 (火)	バターロール 牛乳		牛乳				バターロール		736	
	ホキのプロバンス風	ホキ		トマト	たまねぎ にんにく		でん粉 砂糖	油 オリーブオイル バター		塩 コンソメ
	フレンチサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし		砂糖	油		酢 塩 こしょう
	豆乳クリームスープ	豚肉 豆乳		にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも てん粉 米粉		コンソメ シチュールーム 塩 こしょう	2.8
26 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		807	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉					砂糖			しょうゆ みりん 酒
	切干大根の煮物	油揚げ		にんじん さいやんげん	切干大根		こんにやく 砂糖	油		だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 酒
	具だくさんみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 キャベツ ねぎ		じゃがいも		だし(鰹 鯖 鰯)	2.2
27 (木)	ごはん 発酵乳		発酵乳				ごはん		834	
	コロッケ	牛肉			たまねぎ			油 牛脂		塩 ソース
	チャブチェ	豚肉		ピーマン にんじん	もやし たまねぎ 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
	わかめスープ		わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ どうもろこし			ごま油	塩ラーメンスープ こしょう	2.8
28 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん		778	
	麻婆なす	豚肉 豆腐 大豆 みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが		砂糖 てん粉	油 ごま油		甜面醬 豆板醬 しょうゆ オイスターソース 中華だし
	くらげサラダ	くらげ	わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり もやし		砂糖	ごま ごま油		しょうゆ 酢
	牛久産メロン				メロン				2.4	

・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・長ねぎ・人参・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・アンデスメロン・大根・きゅうり
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。