

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			
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		
	しゅうまい(2個) わかめサラダ	豚肉 ツナ		わかめ 小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ		小麦粉 パン粉 てん粉 砂糖	油 砂糖	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、よい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	
	チキンナゲット(2個)	鶏肉			にんにく		小麦粉 パン粉 コーンスターチ	豚脂 油		
	ポークビーンズ コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン		トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ カリフラワー			じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ ソース 塩 ローリエ 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		
	切り昆布の煮物 豆乳みそ汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐 豆乳 油揚げ みそ	昆布	さいいんげん にんじん にんじん		たまねぎ ねぎ		じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 酒 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		
	枝豆のサラダ 和風きのこスープ		わかめ	にんじん	キャベツ 枝豆 どうもろこし			砂糖 ごま油	ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 酢 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、かきたま汁には茎わかめを使用しました。										
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳					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		
	ツナサラダ 茎わかめのかきたま汁	ツナ 鶏卵 豆腐		にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん			マヨネーズ でん粉	酢 塩 こしょう 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		
	梅風味サラダ 中華スープ			にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし 梅 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし ねぎ		春雨	しょうゆ 酒 塩 ドレッシング がらすープ 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		
	ポテトソテー フルーツポンチ	ベーコン 豆乳		ピーマン にんじん	どうもろこし			じゃがいも 白玉 ナタデココ	油 バター 砂糖	ケチャップ ソース しょうゆ こしょう 塩 こしょう サイダー
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		
	おかかマヨ和え すまし汁	かつお節 鶏肉 高野豆腐		ブロッコリー にんじん	キャベツ わかめ	たまねぎ ねぎ		マヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩	2.4
【日本食べ物の旅～兵庫～】「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、切り落としたりそのめん端を使用します。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した。										
13 (木)	ごはん 発酵乳		発酵乳					ごはん	859	
	カツめしの具	豚肉			マスカット果汁			パン粉 てん粉 砂糖 油		
	野菜の千草和え ばち汁	かまぼこ 鶏肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん 小松菜 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ			そうめん	しょうゆ だし(鰹 いわし) しょうゆ みりん 塩	2.3
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳					ごはん	837	
	厚焼きたまご	鶏卵						砂糖		
	じゃがいものそばろ煮 豆腐のみそ汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ 小松菜 にんじん	大根 ねぎ		じゃがいも こんやく 砂糖 てん粉 油	しょうゆ 昆布だし だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 酒 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		
	鶏塩竜田揚げ おひたし	☆鶏肉			しょうが にんにく			でん粉 油	だし(鰹 鯖) 和風だし しょうゆ みりん 塩 酒 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		
	牛久野菜のサラダ ヨーグルト			☆小松菜 ☆にんじん	☆キャベツ ☆きゅうり			ドレッシング	カレールー ケチャップ ソース 酒	2.7
19 (水)	ごはん 牛乳		☆牛乳					☆ごはん	855	
	いわしのから揚げ	いわし						でん粉 砂糖		
	ごぼうとキャベツのサラダ 新じゃがのみそ汁	☆豆腐 ☆油揚げ ☆みそ		☆にんじん	☆ごぼう ☆キャベツ ☆きゅうり			☆じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ 塩 酢 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(ガラとうま味と野菜の甘み)										
20 (木)	ごはん 牛乳		☆牛乳					☆ごはん	820	
	豚肉と具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		
	もやしのナムル 厚揚げとキャベツのスープ	☆鶏肉 ☆厚揚げ		☆小松菜 ☆にんじん ☆にんじん	☆もやし にんにく ☆キャベツ ☆たまねぎ			ごま油 ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 がらすープ 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「ごちゃごちゃにした」という意味があります。										
24 (月)	ミーゴレン 牛乳	豚肉	牛乳	にんにくにんじん	もやし たまねぎ キャベツ にんにくにんじん			焼きそばめん	706	
	オムレツ	鶏卵						砂糖		
	ガドガド風サラダ バナナスティックケーキ	厚揚げ 豆乳		ブロッコリー パプリカ	キャベツ レモン果汁			じゃがいも 米粉 砂糖	ごまドレッシング 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		
	フレンチサラダ 豆乳クリームスープ	ツナ 豚肉 豆乳		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし			砂糖 じゃがいも てん粉 米粉	油 オリーブオイル バター 油 コンソメ シチュールー 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		
	切干大根の煮物 具だくさんみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん さいやいんげん にんじん	切干大根 大根 キャベツ ねぎ			じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 こんやく 砂糖 油 だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 酒 だし(鰹 鯖 鰯)	2.2
27 (木)	ごはん 発酵乳		発酵乳					ごはん	834	
	コロッケー	牛肉			たまねぎ			砂糖		
	チャプチェ わかめスープ	豚肉		ピーマン にんじん	もやし たまねぎ にんにくにんじん			春雨	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま油	塩 ソース オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 塩ラーメンスープ こしょう
28 (金)	ごはん 牛乳		牛乳					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		
	くらげサラダ 牛久産メロン	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	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、調味料等を使用することがあります。
- ・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・アネズメロン・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。