



日	曜	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) 塩分(g)		
			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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	月	焼うどん 牛乳	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし	うどん	油	塩 しょうゆ 酒 こしょう	726 2.6		
		カツオメンチカツ	カツオ			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩			
		チキンとブロッコリーのサラダ	鶏肉		ブロッコリー 赤パプリカ	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	
		ヨーグルト		ヨーグルト								
2	火	コッパン チョコクリーム 牛乳		牛乳			コッパン チョコ			761 3.3		
		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	油	ケチャップ 粒マスタード ソース ワイン 塩 こしょう			
		ごぼうと枝豆のサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ 枝豆 とうもろこし			ドレッシング			
		手作り肉団子スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが ねぎ	パン粉 片栗粉 春雨				酒 しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ	
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			791 2.9		
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	ソース 塩			
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵 かつお節		にがうり にんじん	もやし			油		塩 酒 和風だし しょうゆ オイスターソース	
		大根とにんじんのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	大根 ねぎ					和風だし	
4	木	★七夕献立★「こと座のベガ」と「わし座のアルタイル」が天の川をはさんで最も光り輝いて見えるのが旧暦7月7日だったため、七夕のストーリーが生まれたとされています										
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			810 1.4	
		肉みそそば	豚肉 鶏肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 切干大根		砂糖	油	しょうゆ 酒 甜麺醤 豆板醤		
		天の川サラダ		チーズ	おくら にんじん	キャベツ		マカロニ 春雨	ドレッシング			
七夕フルーツ杏仁				みかん 黄桃 バインアップル		杏仁豆腐 ゼリー						
5	金	★牛久の日給食★ 牛乳と調味料を除くすべての食材を牛久市産でまかなう「牛久の日給食」 この日は給食委員会の生徒が牛久市産とうもろこしの皮むきに協力してくれます!										
		牛久野菜カレーライス	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ なす	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	893 2.6		
		牛乳		牛乳								
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング		塩 こしょう	
牛久のとうもろこし				とうもろこし								
8	月	★かみかみ&USHIKU野菜オーケストラコラボ献立★ 今月はきゅうりの「なつひこ」とのコラボです かみかみ食材は「いか」「きゅうり」「きくらげ」です										
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			807 2.2	
		いかの香味ソース	いか			よくかんで 食べよう!	きゅうりの なつひこ	ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	油		しょうゆ 酢 酒
		なつひこのさっぱり和え		塩昆布	にんじん		キャベツ きゅうり					浅漬けの素
豆乳担々スープ	豚肉 豆腐 豆乳		にんじん いら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ		砂糖	ごま ごま油	甜麺醤 ガラスープ しょうゆ 豆板醤				
9	火	★世界の食べ物の旅～フランス★ 今月26日からフランスでパリオリンピックが開催されます! 『ラタトゥイユ』 ナス・ズッキーニ・トマトを使ったプロヴァンス地方の伝統的な料理です										
		ソフトフランスパン レモンハニー 牛乳		牛乳				パン はちみつ			759 3.2	
		チキンソテー	鶏肉			にんにく			オリーブ油	塩		
		ラタトゥイユ			赤パプリカ トマト	にんにく 玉ねぎ なす 黄パプリカ ズッキーニ			オリーブ油	ワイン 塩 こしょう ローリエ		
オニオンスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ			じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう			
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			810 3.1		
		ハンバーグおろしソースがけ	鶏肉 大豆			大根 玉ねぎ		砂糖 片栗粉 パン粉			しょうゆ みりん	
		具だくさんきんぴら	豚肉 さつまいも		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
		冬瓜の和風スープ	鶏肉		小松菜	しょうが とうがん 玉ねぎ 椎茸						しょうゆ みりん 塩 和風だし
11	木	キムタク丼	豚肉		にんじん いら	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ つぼ漬け大根			油	しょうゆ 酒 甜麺醤	749 3.0	
		牛乳		牛乳								
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 椎茸 ねぎ		ワンタン	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華スープ		
12	金	★日本のめくぐり～栃木県★ 『モロの煮付け』モロ(モウカザメ)は時間がたっても腐りにくく、海から遠い内陸の貴重なたんぱく源でした 『かんびょう』栃木の名産品										
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			797 2.5	
		モロの煮付け風	モロ			しょうが		片栗粉 砂糖	油	しょうゆ みりん		
		なすといんげんの油みそ	豚肉 みそ		にんじん いんげん	なす			砂糖	油		しょうゆ みりん 酒
かんびょうの卵とじ汁	卵		にんじん ほうれん草	かんびょう 玉ねぎ 椎茸			片栗粉		しょうゆ 塩 和風だし			
16	火	ナスとトマトのミートスパゲティ	豚肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ なす		スパゲティ	油 バター	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう デミグラスソース	826 3.1	
		牛乳		牛乳								
		コロツケ			にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	ソース 塩		
		ほうれん草とコーンのサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし				ドレッシング		
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			774 3.0		
		いわしの梅煮	いわし			梅		砂糖 水あめ			しょうゆ 酢 酒	
		キャベツと小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ			砂糖		ごま	しょうゆ
じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん		ねぎ		じゃがいも		和風だし			
18	木	★セレクトアイス★ 6月中に自分でセレクトしたアイスです♪ ①ガリガリ君(ブドウ) ②ガリガリ君(ソーダ) ③フロゼンヨーグルト ④もちクリームアイス あなたはどれを選んだ?										
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			884 2.4	
		豚肉のさっぱりおろし炒め	豚肉			しょうが もやし 大根			油	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ		
		ブロッコリーとカニカマのサラダ	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
		茎わかめのかき玉スープ	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
セレクトアイス							アイス					
19	金	★いばらき美味しおDay★ 今月の減塩ポイントは「レモンの酸味」「カレーの香り」「トマトの旨味」 汗をかくときは塩分チャージ・涼しい室内で過ごすときは減塩 使い分けましょう										
		ごはん 発酵乳		発酵乳				ごはん			784 2.4	
		鶏肉のレモン揚げ	鶏肉			しょうが にんにく レモン		片栗粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		
		じゃがいものカレーきんぴら	さつまいも		にんじん いんげん			じゃがいも 砂糖		しょうゆ みりん カレー粉		
トマトのサンラータンスープ	豚肉 卵		にんじん トマト いら	玉ねぎ しめじ たけのこ 椎茸		春雨 片栗粉	ごま油	中華スープ しょうゆ 酢 塩 こしょう				

※ 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。

レシピでよく見る用語

夏休み! 料理作りにLet's challenge!

レシピによく出てくる用語のなかで、似ているけれど違いがわからないものはありませんか? 意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。



