

令和6年11月 学校給食予定献立表（給食回数18回） 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中での栄養はたらし						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 ビタミンなど	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 (金)	ハヤシライス(麦ごはん)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	麦ごはん	じゃがいも 砂糖	油	ハヤシルー ケチャップ ソース	877
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット(2個)	鶏肉				小麦粉 パン粉 コーンスターチ	豚脂 油		しょうゆ 塩	
	コールスローサラダ			にんじん	枝豆 キャベツ とうもろこし			ドレッシング	2.7	
【牛久の日】牛乳と調味料以外はすべて牛久市産の食材で作る給食の日です。しかし、今年は高温と干ばつの影響で、りんごが病気になる、落下してしまうものが多く、牛久市産のりんごを給食に提供することができなくなりました。										
5 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				804
	鶏肉とさつまいもの塩こうじ炒め	鶏肉 厚揚げ			ねぎ しょうが	さつまいも 小麦粉	油		塩こうじ しょうゆ 塩 こしょう	
	牛久野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	大根 ごぼう 白菜 ねぎ				だし(鰹 鯖 鰯)	
	りんご				りんご				2.4	
6 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				827
	ガバオライスの具	鶏肉 大豆		パプリカ ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが		油 ごま油		オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ カレー粉	
	粉ふきいも		青のり						塩 こしょう	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ もやし	ビーフン	ごま油		鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.5
【かみかみ献立】11月8日の「いい歯」にちなんで献立です。よくかむことが必要な食材を使用しました。いかは、普段よりかみごたえのあるいかにしました。そのほか、玄米やごぼう、こんにやくなどでかむことを意識できる献立にしました。										
7 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				805
	いかのケチャップ和え	いか				小麦粉 砂糖	油		ケチャップ 酢 ソース	
	玄米のサラダ				キャベツ 枝豆 きゅうり とうもろこし	もち玄米 砂糖			しょうゆ 酢 こしょう	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	こんにやく	ごま油		だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩	2.3
【台湾バナナの日】茨城県と台湾の食を通じた文化交流として、牛久市でも小・中・義務教育学校で、台湾バナナが給食に登場します。今日のバナナは、屏東県という台湾南部の熱帯地域で育成されたものです。献立も台湾風になりました。										
8 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん				875
	ルーローハンの具	豚肉 うずら卵			たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 小麦粉	油		オイスターソース しょうゆ 酢 オールスパイス 酒	
	ルオポータン			チンゲン菜 にんじん	大根 たまねぎ とうもろこし				中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	台湾バナナ				バナナ				2.2	
11 (月)	焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし りんごエキス	焼きそばめん	油		焼きそばソース ソース オイスターソース 塩	732
	牛乳		牛乳							
	チュロス	卵白				小麦粉 砂糖	油		塩	
	ツナポテトサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ 枝豆	じゃがいも	マヨネーズ		酢 塩 こしょう	3.3
【総合的な学習の時間との連携献立】夏休みに1年生が地場産物を使用したメニューを考えてくれました。その中から、1年5組の生徒が考えてくれた牛久産の食材をたっぷり使用したチリコンカンを給食に取り入れました。										
12 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				811
	牛久野菜たっぷりチリコンカン	豚肉 大豆		にんじん トマト	れんこん 大根 たまねぎ マッシュルーム にんにく	さつまいも 砂糖	油		コンソメ ケチャップ ソース チリパウダー 塩 こしょう	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		
	コンソメスープ	鶏肉 豚肉		にんじん	白菜 たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも			コンソメ 塩 こしょう ドライバセリ	3.2
【華秋祭~前期給食委員会考案献立~】前期の給食委員会で話し合って決めた献立です。本当は、カレーでしたがエネルギー・脂質がオーバーしてしまいましたので、候補にあがっていたワンタンスープを汁物にしました。										
14 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				870
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉	油		しょうゆ 酒 塩	
	ナムル			小松菜 にんじん	もやし にんにく		ごま油		中華だし しょうゆ 塩	
	ワンタンスープ	豚肉		ほうれん草 にんじん	たまねぎ 白菜	ワンタン	ごま油		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	2.4
	豆乳プリンタルト	豆乳				米粉 砂糖				
【日本食べ物の旅~神奈川県~】にごみうどんは相模原市津久井地域の郷土料理です。また横浜市はしゅうまいの消費額日本一。かまぼこは、小田原市の特産品です。日本初のアイスクリームの製造販売を始めたのが横浜馬車道通りといわれています。										
18 (月)	にごみうどん 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	うどん			だし(鰹 鯖 鰯)和風だし しょうゆ みりん 塩	742
	揚げしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉	油		塩	
	かまぼこのわさびマヨ和え	かまぼこ		にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆	砂糖	マヨネーズ		しょうゆ 塩 わさび	
	大福風アイス	豆乳				上新粉 もち粉 砂糖 水あめ 油				2.9
【地産地消推進週間・河童大根無償提供19日~22日】4日間、茨城県産・牛久市産の食材をより積極的に使用していきます。4日間使用する大根(110kg)は、すべて河童大根です。JA水郷つくばさんより無償提供していただきます。感謝していただきます。										
19 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				841
	河童大根カレー	豚肉		にんじん	河童大根 ねぎ しょうが にんにく	さつまいも	油		カレールー ケチャップ ソース 酒	
	茨城県産卵のオムレツ	鶏卵					砂糖	油	塩 酢	
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング		3.1
【いばらき美味しDay献立】減塩ポイント:黒酢豚(材料をそれぞれ揚げてコクをだし、黒酢の酸味と風味で減塩)、塩こうじスープ(野菜の甘、塩こうじのうま味) 野菜をたっぷり使用することで、野菜の繊維やミネラルが体内の余分な塩分を排泄する働きをしてくれます。										
20 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				848
	黒酢豚	豚肉			れんこん しょうが にんにく	さつまいも 小麦粉 砂糖	油		しょうゆ 酒 黒酢	
	牛久野菜の塩こうじスープ	鶏肉 豆腐		にんじん	河童大根 白菜 しめじ				がらスープ 塩こうじ 塩 しょうゆ こしょう	
21 (木)	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 酒 みりん	
	河童大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん	河童大根	こんにやく 小麦粉 砂糖			しょうゆ 酒 みりん 和風だし だし汁	
	白菜のみそ汁	みそ		小松菜 にんじん	白菜 ねぎ	さつまいも			だし(鰹 鯖 鰯)	2.5
【和食の日】11月24日は和食の日です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。「だし」は和食の味の基本となります。きんぴらや汁物に使用している「だし」を感じて、おいしくたべましょう。										
22 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				801
	サバのねぎみそ焼き	サバ みそ			ねぎ	砂糖			しょうゆ 酒 みりん	
	五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう れんこん	こんにやく 砂糖	ごま油		しょうゆ 酒 みりん だし汁	
	すまし汁	豆腐		にんじん 小松菜	河童大根 白菜				だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩 みりん	2.4
【いもまん!】今年度初めてのいもまん!です。中に入っているさつまいもペーストは、牛久市で収穫されたさつまいもを使用して作られています。牛久市にある中村屋さんの工場で作られています。										
25 (月)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん				762
	けんちんうどん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さといも こんにやく			だし(鰹 鯖 鰯)和風だし しょうゆ みりん 塩	
	和風サラダ	ツナ	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油		しょうゆ 酢	
	いもまん!	カスタードクリーム(乳・卵)				小麦粉 さつまいも 砂糖	バター 油			2.6
26 (火)	牛久小麦のパン 牛乳		牛乳			牛久小麦のパン				807
	タラのレモンソース	タラ			レモン果汁	小麦粉 砂糖	油		しょうゆ みりん	
	イタリアンサラダ			ブロッコリー にんじん	枝豆 キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	さつまいものチャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	さつまいも 小麦粉	バター		シチュールー コンソメ 塩 こしょう ドライバセリ	2.9
27 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				786
	あんかけ豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐			たまねぎ えのきだけ	小麦粉 砂糖	豚脂		しょうゆ 塩 みりん 和風だし	
	ブロッコリーのおかかマヨ和え	ツナ 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	
	生姜スープ	豚肉 豆腐	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ しょうが		ごま油		中華だし 塩 しょうゆ こしょう	2.6
28 (木)	ごはん 発酵乳		発酵乳			ごはん				826
	煮込み	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 春雨	油		しょうゆ 塩	
	もやしの中華和え		ひじき	にんじん	枝豆 もやし		ドレッシング			
	白菜の中華煮	豚肉 厚揚げ さつまいも		さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ 白菜 しょうが にんにく しいたけ	小麦粉	ごま油		オイスターソース しょうゆ ガラスープ 塩 酒	2.5
29 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん				851
	焼き肉炒め	豚肉		にら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖	油		しょうゆ 甜面醬 豆板醬 酒	
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり				浅漬けの素 塩	
	さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ	さつまいも			だし(鰹 鯖 鰯)	2.3

・上の表で斜線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・ごぼう・さつまいも・紫さつまいも・キャベツ・にんじん・大根・さといも・ほうれん草・白菜・きゅうり・かぶ  
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。