

令和7年

4月

学校給食予定献立表



牛久市立牛久南中学校

※材料の都合等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください

日	献立	体の中でのおもなはたらき						その他調味料	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (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 タンパク質	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			
7月	ポークカレー（麦ご飯）	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	米 大麦 じゃがいも カレールウ	油			858
	牛乳		牛乳							
	ごぼうサラダ	ツナ	ひじき	人参	ごぼう 枝豆 キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ	しょうゆ 酢		2.1
	パインアップル				パインアップル					
8月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン				720
	フランクフルト	ウインナー						ケチャップ ソース		
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター 生クリーム	がらスープ コンソメ 塩 こしょう		2.9
	みかんゼリー				みかん果汁	ゼリー				
9月	＜入学・進級お祝いメニュー＞ 1年生の入学と、在校生の進級を給食の人気メニューでお祝します。									823
	ご飯 発酵乳いちご		発酵乳		いちご果汁	米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒		
	オーシャンサラダ	かにかまぼこ 中華くらげ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう		2.2
10月	お祝い紅白汁	油揚げ なたね		人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	もち		だし しょうゆ 塩		
	＜USHIKU野菜オーケストラ＞ キャピオンはキャベツのキャラクターです。春になるとやわらかくて、みずみずしい春キャベツが出回ります。									
	ご飯 牛乳		牛乳			米				829
	さわらの幽庵焼き	さわら 白みそ			ゆず	砂糖		しょうゆ みりん 酒		
11月	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵		人参	玉ねぎ 枝豆	砂糖	油	だし しょうゆ みりん		2.7
	キャピオンのごまみそ汁	生揚げ 白みそ		人参	キャベツ ねぎ えのきたけ		ごま ごま油	だし		
	ご飯 牛乳		牛乳			米				761
	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 生揚げ 赤味噌		人参 小松菜	キャベツ ねぎ にんにく 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	しょうゆ 酒 味噌 豆板醤 オイスターソース		
12月	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩 こしょう		2.3
	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 椎茸		ごま ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	＜日本味めぐり：大阪府＞ 食いだおれの街、大阪には、おいしい食べ物がたくさんあります。粉物の代表、お好み焼きを給食室で手作りします。									
	きつねうどん（麺・汁）	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ 椎茸	ソフト麺		だし しょうゆ みりん 塩		765
1月	牛乳		牛乳							
	油揚げの甘煮	油揚げ				砂糖		だし しょうゆ みりん		2.5
	お好み焼き	いか 卵 かつお節	青のり		キャベツ	お好み焼き粉	マヨネーズ	お好みソース		
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン				751
2月	白身魚のトマトソースがけ	ホキ		トマト	玉ねぎ にんにく	でん粉 砂糖	油 オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう		
	シーザーサラダ	卵		人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン でん粉 砂糖	シーザードレッシング 油	塩		2.9
	クリームスープパスタ	ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ	スパゲティ 小麦粉	バター 生クリーム	がらスープ コンソメ 塩 こしょう		
	ご飯 牛乳		牛乳			米				808
3月	厚焼き玉子	卵				砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 だし（昆布・鰹）塩		
	おかかマヨ和え	かつお節		人参 ブロッコリー	キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ こしょう		2.3
	肉じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも 白滝 砂糖		しょうゆ 酒 みりん		
	＜かみかみメニュー＞ 毎月8のつく日は、かみかみDayです。よくかんで食べましょう。									
4月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦				787
	かみかみそぼろ	豚肉 鶏肉 大豆 赤味噌			玉ねぎ 葱 にんにく 生姜	砂糖 片栗粉	油 ごま油	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ 酒		
	たくあん和え			人参 小松菜	もやし たくあん			しょうゆ		2.7
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 油揚げ 白みそ		人参	大根 ねぎ 椎茸	こんにゃく		だし		
5月	＜いばらき美味しおDay＞ 毎月20日は減塩の日。今月の減塩ポイントは、にんにくやりの風味、豆板醤の辛味です。									
	ご飯 牛乳		牛乳			米				850
	さばのヤンニョム焼き	さば			ねぎ にんにく 生姜	砂糖	ごま ごま油	ケチャップ しょうゆ 豆板醤 みりん		
	チョレギサラダ		のり	人参 ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩		2.2
6月	トックスープ	豚肉		人参 たら	大根 ねぎ 椎茸	トック	ごま油	がらスープ しょうゆ 塩		
	チャンポン麺	豚肉 いか 蒲鉾 豆乳		人参 チンゲン菜	キャベツ ねぎ きくらげ にんにく 生姜	ソフト中華麺 片栗粉		ちゃんぽんスープ 酒 こしょう		850
	牛乳		牛乳							
	もやし中華サラダ			人参	切干大根 もやし 枝豆 とうもろこし		塩中華ドレッシング			3.1
7月	手作りマーラーカオ	卵	牛乳			蒸しパン粉 砂糖	ごま油	しょうゆ		
	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖	油			753
	パンプキンオムレツ	卵 鶏肉		かぼちゃ		砂糖 でん粉	油	酢 しょうゆ 塩 かつおだし		
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		マヨネーズ	酢 こしょう		2.5
8月	ABCトマトスープ	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油	がらスープ ケチャップ 塩 こしょう		
	＜スタディメニュー＞ 中2英語～A Trip to Singapore～よりシンガポール料理です。バクテは肉を生葉や調味料で煮込んだ料理です。									
	ご飯 牛乳		牛乳			米				816
	蒸し鶏のチリソースかけ	鶏肉			ねぎ にんにく 生姜	片栗粉 砂糖	ごま油	ケチャップ 豆板醤 しょうゆ みりん		
9月	ツナと春雨炒め	ツナ		赤パプリカ	キャベツ 玉ねぎ	春雨 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース カレー粉		2.3
	バクテ風スープ	豚肉 豆腐		人参 チンゲン菜	大根 ねぎ 椎茸 生姜 にんにく		ごま油	がらスープ しょうゆ こしょう		
	ご飯 牛乳		牛乳			米				796
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 塩 ソース		
10月	ひじきのそぼろ煮	豚肉 生揚げ	ひじき	人参	枝豆	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん		2.5
	たけのこのみそ汁	油揚げ 白みそ	わかめ	人参	たけのこ 玉ねぎ ねぎ			だし		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦				758
	キムたく丼の具	豚肉 生揚げ			玉ねぎ キャベツ キムチ つば漬け		油 ごま油	鶏がら 甜麺醤 こしょう		
11月	ナムル			人参 小松菜	もやし		ナムルドレッシング			2.5
	サムゲダン風スープ	鶏肉		人参 ほうれん草	大根 ねぎ 椎茸 生姜 にんにく	もち玄米	ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	焼きそば 牛乳	豚肉	牛乳 青のり	人参	玉ねぎ キャベツ もやし	蒸し中華麺	油	焼きそばソース こしょう ソース		784
	揚げ餃子2個	鶏肉 豚肉		たら	玉ねぎ キャベツ 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 塩 香辛料		
12月	切干大根サラダ	ツナ		人参 小松菜	切干大根	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		3.4
	豆乳プリンタルト	豆乳				米粉 砂糖 でん粉	油			
	＜旧1年1組リクエストメニュー＞ 昨年度行われた、1年生の「給食準備No.1カップ」で優勝した旧1年1組のリクエストメニューです。									
	ご飯 牛乳		牛乳			米				873
1月	ハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ しめじ	パン粉 砂糖	豚脂	デミグラスソース ケチャップ ソース		
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう		1.4
	フルーツポンチ				黄桃 みかん パインアップル	白玉団子 ゼリー ナタデココ		炭酸水		

※牛久南中で使っている「かにかまぼこ」は、アレルギー面を配慮し、かに・えび・卵を含んでいないものを使用しています。また、ハムやウインナー、ベーコン、かまぼこ、マヨネーズ、ドレッシング類は卵を含んでいないものを使用しています。（使用する食材は学校ごとに異なります。）

入学・進級 おめでとうございます

今年もいっぱい食べて、健康に育ってね！



今年度も給食室一同、美味しい給食づくりに努めてまいります。よろしくお願いいたします。

＜保護者の方へ＞

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。

＜小学校にもお子様がいらっしゃる保護者の方へ＞

ごくまれに、中学校と小学校の白衣が入れ替わっていることがあります。兄弟で同時に持ち帰ってくる事もあると思いますので、その際は、白衣が入れ違わないようご注意ください。