令和７年６月　学校給食予定献立表（給食回数20回）　牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中でのおもなはたらき						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		塩分（ｇ）
2（月）	焼きそば　牛乳	豚肉	青のり	にんじん	たまねぎ　キャベツ　もやし	焼きそばめん	油	焼きそばソース　オイスターソース　ウスターソース	790
	春巻き	鶏肉			たまねぎ　キャベツ　たけのこ　もやし	小麦粉　春雨　砂糖	油	しょうゆ　塩	
	彩りサラダ	ツナ	ひじき	ブロッコリー　にんじん	キャベツ		ドレッシング	塩	3.3
	ヨーグルト		ヨーグルト						
3（火）	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン			755
	ハンバーグトマトソース	鶏肉　豚肉		トマト	たまねぎ　にんにく	でん粉　じゃがいも　砂糖	豚脂　油	塩　ソース	
	ポテトサラダ			にんじん	枝豆　とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	塩　酢　こしょう	2.8
	コンソメスープ	ベーコン		さやいんげん　にんじん	キャベツ　カリフラワー　たまねぎ			コンソメ　塩　こしょう	
4（水）	【歯とロの健康週間①】 6月4日～6月10日は歯とロの健康週間です。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。								855
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	酢鶏	鶏肉			枝豆　たまねぎ　しょうが　にんにく	じゃがいも　でん粉　砂糖	油	黒酢　しょうゆ　酒	2.2
	茎わかめの中華スープ	豆腐	茎わかめ	にんじん	たまねぎ　キャベツ　ねぎ		ごま油	がらスープ　中華だし　しょうゆ　塩	
5（木）	【歯とロの健康週間②】 カミカミポイントは、きんぴらごぼうです。よくかむことができるように、今日は切り方を変えています。								751
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	あじのスタミナ焼き	アジ			にんにく　しょうが	砂糖		しょうゆ　みりん	
	きんぴらごぼう	豚肉　さつま揚げ		にんじん　さやいんげん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	油　ごま油	しょうゆ　みりん	2.7
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐　みそ		小松菜　にんじん	だいこん　ねぎ			だし（鰹　鯖　鰯）	
6（金）	【歯とロの健康週間③】 キムタク丼の具には、たくあんが入っています。また、ナムルの小松菜やもやしもよくかむことが必要な食材です。								801
	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん			
	キムタク丼の具	豚肉			キャベツ　たまねぎ　白菜　大根　しょうが　にんにく		油	キムチ液　甜面醤　しょうゆ　塩　酒	
	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	2.9
	プチプチ玄米のスープ	鶏肉		にんじん　小松菜	キャベツ　しょうが　にんにく	玄米	ごま油	しょうゆ　中華だし　酒　塩	
9（月）	【歯とロの健康週間④】 いかはよくかむ食材です。揚げることでかみごたえもアップします。さらに、炒ってカットした大豆をまぶしてありますので、かみごたえUPです！								758
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	いかの大豆がらめ	いか　大豆				でん粉　砂糖	油	しょうゆ　みりん　酒	
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根　キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖		しょうゆ　酢　塩	2.6
	すまし汁	豆腐　なると	わかめ	にんじん	大根			だし（鰹　鯖　鰯）しょうゆ　みりん　塩	
10（火）	【歯とロの健康週間⑤】 歯とロ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。								802
	バターロール　牛乳		牛乳			バターロールパン			
	チキンフレーク焼き	鶏肉　みそ				コーンフレーク	マヨネーズ	酒　塩　こしょう	
	枝豆のサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ　枝豆　とうもろこし		ごまドレッシング		2.9
	トマトのスープ	鶏肉		トマト　にんじん	たまねぎ	じゃがいも　米粉マカロニ　砂糖		ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	
11（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			843
	いわしの梅煮（入梅いわしです。）	いわし			梅	砂糖		しょうゆ	
	こんにゃくの甘辛炒め	豚肉		にんじん　小松菜	とうもろこし　しょうが	こんにゃく　砂糖	油　ごま油	しょうゆ　みりん　酒　塩	2.8
	新じゃがのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		だし（鰹　鯖　鰯）	
12（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			801
	塩マーボー豆腐	鶏肉　豆腐　大豆		にら　にんじん	たまねぎ　ねぎ　しょうが　にんにく	でん粉	ごま油　ラー油　油	鶏がらスープ　塩　豆板醤　みりん　酒　こしょう	
	チキンサラダ	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ　とうもろこし　枝豆	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩	2.1
	カットパイナップル				パイナップル				
16（月）	中華めん　発酵乳		発酵乳		マスカット果汁	中華めん			815
	みそラーメンスープ	豚肉　みそ		にんじん	たまねぎ　もやし　とうもろこし　ねぎ　にんにく　しょうが		油	がらスープ　しょうゆ　甜面醤　豆板醤　中華だし	
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃがいも　でん粉	油	塩	2.6
	中華サラダ		わかめ	にんじん	もやし　きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢	
17（火）	【地産地消推進週間＆スタディーメニュー（１年生家庭～日本の食文化と和食の調理～）】 17日（火）～20日（金）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！								781
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのねぎみそ焼き	さば　みそ			ねぎ	砂糖		しょうゆ　酒　みりん	
	からし和え			小松菜　にんじん	キャベツ　もやし	砂糖		からし　しょうゆ	2.4
	鶏ごぼう汁	鶏肉　厚揚げ		にんじん	大根　ごぼう　ねぎ	こんにゃく		だし（鰹　鯖　鰯）しょうゆ　みりん　塩	
18（水）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			800
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖　でん粉		鰹だし　しょうゆ　塩	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも　こんにゃく　でん粉　砂糖	油	だし汁　しょうゆ　みりん　酒	2.7
	豆腐のみそ汁	豆腐　みそ		にんじん　小松菜	大根　ねぎ			だし（鰹　鯖　鰯）	
19（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			873
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが　にんにく	でん粉	油	しょうゆ　塩　酒　こしょう	
	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		2.2
	和風スープ	豚肉　豆腐		ニラ　にんじん	たまねぎ　ねぎ		油	だし（鰹　鯖　鰯）しょうゆ　塩	
20（金）	【いばらき美味しおDay献立】 毎月20日は「いばらき美味しおDay」・減塩の日です。今月は地場産物で減塩です。地場産物などの新鮮な食材は、香りやうま味が感じられ、素材の風味を活かした調理ができます。								813
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ　キャベツ　しょうが	砂糖	油	しょうゆ　みりん　塩　酒	
	カレー粉ふきいも					じゃがいも		カレー粉　塩	2.1
	牛久野菜の塩こうじスープ	鶏肉		小松菜　にんじん	もやし　たまねぎ　しめじ			塩こうじ　鶏がらスープ　しょうゆ　こしょう	
23（月）	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん（小麦粉・米粉）			753
	肉うどん汁	豚肉　油揚げ		にんじん　小松菜	たまねぎ　ねぎ			だし（鰹　鯖　鰯）和風だし　しょうゆ　みりん　塩	
	ちくわの磯辺揚げ（2個）	ちくわ	青のり			小麦粉　でん粉	油		2.7
	塩昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり		ごま油	塩	
24（火）	コッペパン　*いちごジャム*　牛乳		牛乳		いちご果汁	コッペパン　砂糖			804
	チリコンカン	豚肉　大豆		トマト　にんじん	たまねぎ　にんにく	砂糖	油	ケチャップ　ソース　チリパウダー　塩　こしょう	
	コーンスープ	鶏肉　豆乳			たまねぎ　とうもろこし　マッシュルーム	でん粉		シチュールー　コンソメ　塩　こしょう　ドライパセリ	2.8
25（水）	【世界食べ物旅☆マレーシア☆】 マレーシアは、赤道近くのインド洋と南シナ海の間に位置する国です。マレー系、中国系、インド系の人々が暮らす多民族国家で、それぞれ独自の食文化があり、ひとつの国とは思えないほど、多彩な味が地元の料理として親しまれています。								851
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	チキンサテ	鶏肉			しょうが　にんにく			しょうゆ　チリパウダー　塩　酒	
	もやしのオイスターソース炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ　もやし　枝豆		ごま油	オイスターソース　しょうゆ　酒　みりん　こしょう	2.2
	ラクサ風スープ	鶏肉　豚肉　豆乳		チンゲン菜　にんじん　パプリカ	たまねぎ　しいたけ　しょうが	ビーフン　でん粉	ごま油	中華だし　しょうゆ　塩　豆板醤　カレー粉　こしょう	
26（木）	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			803
	かつおカツ	カツオ			たまねぎ　しょうが	パン粉　小麦粉　砂糖	油	しょうゆ　塩　ソース	
	おひたし			小松菜　にんじん	もやし			しょうゆ　和風だし	2.5
	豚トマみそ汁	豚肉　みそ		トマト　にんじん	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも		だし（鰹　鯖　鰯）	
27（金）	【牛久の日給食】 今年度１回目の「牛久の日」給食です。牛乳・調味料以外はすべて、牛久で作られたものです。牛久でとれた食材を牛久で使うことは、新鮮さ、安心感、価格などの面でよいことがたくさんあります。								800
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	牛久野菜のカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ　にんにく	じゃがいも	油	カレールー　カレー粉　ケチャップ　ソース　酒	
	さやいんげんのサラダ（今日のメロンは、下根学区でとれたメロンです。おいしくいただきましょう。）			さやいんげん　にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		2.6
	牛久産メロン				メロン				
30（月）	【日本食べ物の旅～鹿児島県～】 鹿児島の伝統食品である「さつま揚げ」を、鹿児島県民は「つきあげ」と呼びます。「ヒルアギ」とは、にんにくの葉を豚肉や野菜、こんにゃくなどを炒めたスタミナ満点の奄美風野菜炒めです。さつま汁は、鶏肉を使った具だくさんなみそ汁のことです。								769
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	焼きさつま揚げ	さつま揚げ						しょうゆ	
	ヒルアギ風炒め物	豚肉		にんじん	キャベツ　たまねぎ　にんにく	こんにゃく　砂糖	ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　酒	2.9
	さつま汁	鶏肉　油揚げ　みそ		にんじん	大根　ねぎ　しいたけ	さといも　こんにゃく		だし（鰹　鯖　鰯）	

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