

令和7年7月 学校給食予定献立表（給食回数14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			塩分 (g)	
		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			
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			779	
	タコライスの具(肉炒め)	豚肉 大豆		ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ チリパウダー しょうゆ ソース 酒 塩 こしょう		
	タコライスの具(野菜サラダ)				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		2.5	
	もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん	たまねぎ もやし			中華だし しょうゆ 酒 塩		
2 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			843	
	サバのスパイス焼き	サバ			にんにく しょうが			しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう 酒		
	浅漬け			にんじん	きゅうり キャベツ			浅漬けの素 塩	2.5	
	スタミナ豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん にら	キャベツ ねぎ にんにく	こんにゃく		だし(鰹 鯖 鰯)		
3 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			817	
	豚肉のさっぱりおろし炒め	豚肉			たまねぎ 大根 もやし しょうが		油	しょうゆ 酢 みりん 酒		
	ゆで枝豆				枝豆			塩	2.0	
	夏野菜の塩こうじスープ	鶏肉		トマト いんげん にんじん	ズッキーニ たまねぎ キャベツ			塩こうじ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう		
【日本食べ物の旅～長崎県～】佐世保名物の「レモンステーキ」を給食では鶏肉で作ります。浦上地区が発祥の郷土料理「浦上そばろ」、長崎県の郷土料理「さらさ汁」を取り入れました。										
4 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			836	
	チキンレモンステーキ	鶏肉			しょうが にんにく レモン果汁	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 塩 みりん		
	浦上そばろ	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう もやし	しらたき 砂糖	油	しょうゆ 和風だし みりん 酒 だし汁	2.9	
	さらさ汁	かまぼこ ちくわ 豆腐 みそ		小松菜	大根 ねぎ			だし(鰹 鯖 鰯)		
【七夕献立】織り姫と彦星が1年に一度だけ天の川で会うことを許されるという伝説の星祭りです。また、七夕の神様は作物の神様でもあることから、自然の恵みに感謝したお祭りでもあります。給食では星形の食材を多く使用しました。										
7 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			802	
	星型ハンバーグ(トマトソース)	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	ケチャップ ソース コンソメ こしょう		
	枝豆とコーンのサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆 たまねぎ		ドレッシング		2.4	
	七夕汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	オクラ にんじん	たまねぎ	春雨		だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩		
	七夕ゼリー				レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	砂糖				
【かみかみ献立】毎月8のつく日は、かむことを意識した「かみかみ献立」です。今月はUSHIKU野菜オーケストラの「なつひこ」とのコラボ給食です。										
8 (火)	ロールパン 牛乳		牛乳			バターロール			805	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	なつひこのレモンサラダ			にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	油	塩 ブラックペッパー	2.8	
	ミートボールスープ	鶏肉		さやいんげん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	じゃがいも 米粉マカロニ		コンソメ 塩 こしょう		
9 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801	
	肉みそ炒め	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			たまねぎ たけのこ 枝豆 しょうが にんにく	砂糖	油	甜麺醬 豆板醬 オイスターソース 酒		
	しょうが和え			にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ	2.5	
	冬瓜の和風スープ	鶏肉 高野豆腐		にんじん 小松菜	冬瓜 たまねぎ			だし(鰹 鯖 鰯)和風だし しょうゆ 塩		
10 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			831	
	アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油	ソース 塩		
	ひじきのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 大豆	ひじき	さやいんげん にんじん		こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酒 だし汁	2.8	
	揚げなすのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ		油	だし(鰹 鯖 鰯)		
11 (金)	ごはん					ごはん			815	
	セレクト飲み物	コーヒー牛乳	乳製品			砂糖		コーヒー		
		りんごジュース			りんご果汁				2.9	
		ぶどうジュース			ぶどう果汁					
14 (月)	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ にんじん	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	752	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ		ドレッシング	塩		
	豚キムチ焼きそば	豚肉		にら	たまねぎ もやし 白菜 にんにく しょうが	焼きそばめん 砂糖	油 ごま油	コチュジャン 鶏がらスープ しょうゆ 酒 キムチ液	2.8	
	牛乳		牛乳							
15 (火)	フライドポテト		青のり			じゃがいも	油	塩	770	
	カラフルサラダ		ひじき	ブロッコリー にんじん パプリカ	キャベツ 枝豆		ドレッシング			
	【世界食べ物の旅～チュニジア～】チュニジアの北部は地中海に面しており、南部はサハラ砂漠が広がっています。食事は地中海料理がベースです。オリーブ、小麦、地中海の海産物が多用されます。									
	16 (水)	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン			770
具入りオムレツ		鶏卵		ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖		ケチャップ 塩 酢		
スパイシーサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし カリフラワー		オリーブオイル	ドレッシング ガーリックパウダー カレー粉	2.8	
シヨルバ風スープ		鶏肉 牛肉 ひよこ豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく レモン果汁	じゃがいも	油	ケチャップ ガラスープ クミン ブラックペッパー 塩 唐辛子		
17 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			855	
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ 酢		
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 鶏卵 厚揚げ		にがうり にんじん	たまねぎ もやし	砂糖	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩	2.9	
	トマトのみそ汁	油揚げ みそ		トマト	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		だし(鰹 鯖 鰯)		
18 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			806	
	プルコギ	豚肉		にら にんじん	もやし たまねぎ しょうが にんにく	春雨 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース みりん コチュジャン 塩		
	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ			塩ラーメンスープ こしょう	2.5	
	冷凍みかん				みかん					
【いばらき美味しおDay献立】暑い日が続きます。熱中症予防ではミネラル(特にナトリウム)補給が重要です。日常生活では減塩を意識しつつ、汗をかく状況では適度な塩分補給を行うことが大切です。										
18 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			749	
	ホキのチリソースかけ	ホキ			ねぎ	でん粉 砂糖	油	ケチャップ 豆板醬 酒 ソース		
	ピリ辛サラダ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油 ラー油	しょうゆ 酢 塩	2.1	
	ねぎたっぷり生姜スープ	鶏肉 豆腐		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しょうが		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 酒 こしょう		

- ・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・にんじん・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・いんげん・なす・ピーマン・とうもろこし
- ・材料の都合により、献立を変更することがあります。

※夏休み明けの給食は、9月1日(月)からの予定です。献立は、ごはん・牛乳・キーマカレー・フルーツポンチの予定です。テーブルクロス、給食当番は、マスク・白衣を忘れずに。
(白衣は面談や部活の際に持参でも構いません。)