

# 2020年7月 給食予定献立表



牛久市立おくの義務教育学校 (北校舎)

日	献立名	体の中での主なはたらき			調味料・その他	kcal 塩分(g)
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	力や熱のもとになる食品		
1水	ごはん 牛乳 米ごうカレー たれ付き肉団子	牛乳 豚肉 豚肉	人参 玉ねぎ トマト 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	カレールー 中濃ソース ケチャップ みりん しょうゆ	647 1.8
2木	ごはん 牛乳 納豆 麻婆野菜 かぶのスープ	牛乳 納豆 鶏肉 大豆 味噌 鶏肉	<b>教科と連携した献立 小1園遊「大きなかぶ」</b> 人参 パプリカ ヒーロー 玉ねぎ 干しいたけ かぶ 人参 キャベツ とうもろこし 小松菜	ごはん ごま油 てん粉 米油 砂糖	酒 しょうゆ 豆板醤 がらスープ コンソメ 塩 こしょう	550 1.8
3金	黒パン 牛乳 野菜ゴロゴロ お豆のポタージュ	牛乳 玉ねぎ 大豆 白花生 鶏肉 豆乳	<b>七夕献立</b> 人参 玉ねぎ 枝豆	黒パン 米油 じゃがいも パン粉 小麦粉 バター	中濃ソース 塩 こしょう コンソメ	652 2.3
6月	塩昆布やきうどん 牛乳 いがりリッター 豆あそび 米粉のタルト	塩昆布 豚肉 かつお節 なた 牛乳 いが ミックスビーンズ 枝豆 ハム 卵 牛乳 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 人参 キャベツ きゅうり	米油 ごま油 小麦粉	塩 ごまクリームドレッシング	603 2.0
7火	ごはん 牛乳 重彩ハンバーグマトソースかけ 天の川サラダ 七夕汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ひじき 豆腐	トマト 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 人参 キャベツ とうもろこし 人参 ほうれん草 ねぎ オクラ	ごはん 小麦粉 春雨 ぞうめん	コンソメ 中濃ソース こしょう 塩 イタリアンドレッシング 塩 しょうゆ かつおと昆布だし	685 1.9
8水	ごはん 牛乳 白身魚フライ ごぼうザラダ 豚汁	牛乳 だち ツナ 豚肉 豆腐 味噌	ごはん 人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん パン粉 小麦粉 米油 こんにゃく じゃがいも	(中濃ソース) パンパンジードレッシング	651 1.9
9木	ごはん 牛乳 厚揚げ ひじき煮 トマトとじゃがいもの味噌汁	牛乳 卵 ひじき 油揚げ 味噌	人参 玉ねぎ 枝豆 いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	かつおと昆布だし	581 1.8
10金	ごはん 牛乳 さばの塩焼きカレー焼き お漬物 西川スープ	牛乳 さば ひじき わかめ かつお節 豚肉 卵	人参 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖	塩 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう がらスープ 豆板醤	634 1.5
13月	タンタンメン(ソフト中華めん) 牛乳 豚まん ひゅちゃんサラダ	豚肉 味噌 豆乳 牛乳 豚肉 昆布 ハム かつお節	人参 玉ねぎ 枝豆 干しいたけ 人参 玉ねぎ 枝豆 干しいたけ	ごま油 中華めん 小麦粉 砂糖 パン粉 米油 砂糖	こしょう 塩 豆板醤 酒 しょうゆ しょうゆ こしょう りんご酢	614 2.3
14火	ごはん 牛乳 豚の南蛮漬け 磯香あえ かぼちゃの味噌汁	牛乳 豚 のり 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 人参 かぼちゃ ねぎ しめじ 玉ねぎ いんげん	ごはん 砂糖 米油	しょうゆ 穀物酢 しょうゆ かつおと昆布だし	598 1.7
15水	コッペパン 牛乳 ポイルブランク キャベツサラダ チリコンガン	牛乳 豚肉 大豆 キャベツ 人参 枝豆 ミックスビーンズ 大豆 豚肉	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	コッペパン 塩 ごまクリームドレッシング 砂糖	塩 ごまクリームドレッシング ケチャップ しょうゆ 酒 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ	614 2.4
16木	ごはん 牛乳 (ロコモコ丼) ハンバーグ ソーサーサラダ ハヤシチュー	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 豚肉	人参 玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	ごはん パン粉 砂糖 パン粉 砂糖 米油 じゃがいも	塩 こしょう ソーサードレッシング ハヤシルー こしょう	711 2.2
17金	ごはん 牛乳 さわらの西京フライ ピーマン炒め すまし汁	牛乳 さわら 味噌 豚肉 卵 厚揚げ かつお節 鶏肉 なた 豆腐	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん 米油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 しょうゆ 塩	塩 しょうゆ みりん こしょう しょうゆ みりん 塩 こしょう	704 1.7
20月	ごはん 牛乳 油淋鶏 オンシャンカラダ ウンタツスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん 米油 ごま油 てん粉 砂糖 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま油	塩 しょうゆ しょうゆ ごま油 こしょう 塩 しょうゆ がらスープ	636 3.0
21火	ごはん 牛乳 塩鮭 野菜炒め かんぴょうの味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん 米油 てん粉 米油	塩 塩 こしょう しょうゆ かつおと昆布だし	609 1.8
22水	パン 牛乳 プレーンオムレツ ピーマンカレー 冷凍パイザ	牛乳 卵 豚肉 大豆 ミックスビーンズ 豚肉 大豆 ミックスビーンズ	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん 米油 パン粉 砂糖 パン粉 砂糖	中濃ソース ケチャップ こしょう カレールのルー	506 2.8
27月	トマトとパスタのスパゲティ 牛乳 チキンナゲット 温野菜 プレーンヨーグルト	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト	トマト 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	米油 スパゲティ 小麦粉 てん粉	コンソメ ミートソース パスタソース 塩 塩	588 2.4
28火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ピーマンの甘辛炒め なすの味噌汁	牛乳 いわし 厚揚げ 味噌	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん でん粉 米油 砂糖 米油 てん粉	みりん しょうゆ 酒 オニタツソース しょうゆ こしょう 豆板醤 かつおと昆布だし	636 1.8
29水	ミルクパン 牛乳 鶏の香草パン粉焼き 粉ふき芋 ミネストローネ	牛乳 鶏肉 鶏肉 ミックスベジタブル	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	ミルクパン じゃがいも	酒 香草パン粉 塩 こしょう ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	563 2.5
30木	ごはん 牛乳 さばのごま絡り焼き 五目きんぴら わかめと豆腐の味噌汁	牛乳 さば ごま 厚揚げ 味噌	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん 砂糖 砂糖 ごま油 米油	みりん 塩 しょうゆ 酒 かつおと昆布だし	614 1.8
31金	ごはん 牛乳 ハムカツ ゴニツデー 冬瓜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ 枝豆	ごはん パン粉 小麦粉 米油 バター 米油 ごま油	中濃ソース 塩 こしょう こしょう 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	621 2.6

1日から3日は2品献立、6日から通常の献立となります。暑い時期ですが衛生面に注意し、安心安全な給食を提供できるよう心がけます。  
\*都合により、食材や献立が変更になる場合があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。