



# 令和2年 9月予定献立表



※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 牛久市立おくの義務教育学校（南校舎）

日	献立名	主な材料名						調味料他	エネルギー kcal 塩分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 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類		
1火	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ イタリアンサラダ ゴーヤのカレースープ	鶏肉	牛乳	人参 プロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ミルクパン パン粉 砂糖	油 ドレッシング	しょうゆ 塩 デミグラスソース	877 3.1
2水	ごはん 牛乳 白身魚の香味ソースかけ 豚キムチ わかめスープ	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 なら	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま油	しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	795 2.8
3木	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ゴーヤチャンプルー なすの味噌汁	鯖 豚肉 ベーコン 卵 厚揚げ かつお節	牛乳	人参	にがうり もやし 玉ねぎ	ごはん	油	塩 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	850 2.7
4金	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ にらのスープ	豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし キャベツ えのき	ごはん 麦 でん粉	油 ドレッシング	しょうゆ 塩 みりん 酒 和風だし しょうゆ 塩	800 2.6
7月	塩ラーメン 牛乳 アジフリッター 中華味噌サラダ	豚肉 なんと	牛乳	人参	玉ねぎ もやし とうもろこし 椎茸 にんにく 生姜	中華麺 小麦粉 澱粉	ごま油 油 ドレッシング	ラーメンスープ 中華だし しょうゆ 塩	830 2.5
8火	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆毎月1回「8(歯)」のつく日に噛みごたえのある食材を集めて献立を作ります。								
	ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 五目きんぴら さつま汁	さんま かつお節 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	843 2.6
9水	ごはん ぶどうジュース えびシューマイ マーボーなす 春雨スープ	たら えび 豚肉 大豆 味噌 卵 なんと	牛乳	人参	ぶどうジュース 玉ねぎ 生姜 なす 玉ねぎ ねぎ たけのこ 椎茸 にんにく 生姜 椎茸 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 でん粉	ごま油	中華だし しょうゆ 豆板醤 甜麺醤 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	789 2.9
10木	コッペパン 牛乳 サーモンフライ シーザーサラダ ミネストローネ	鮭	牛乳	人参 プロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	ソース 洋風だし 塩 こしょう	783 2.8
11金	野菜カレーライス 牛乳 キャベツサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり みかん パイン 黄桃	ごはん ジャガ芋 砂糖	油 ドレッシング	カレールー ケチャップ ソース 塩 こしょう 酒	873 2.3
15火	☆☆☆スタディーメニュー☆☆☆実りの秋を迎え、多くの農産物が収穫されています。おくの義務教育学校では、毎年8年生がさつまいもの収穫をしています。								
	黒糖パン 牛乳 ピザ風チキン キャラメルポテト 野菜スープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	黒糖パン	バター 油	ピザソース ケチャップ 塩 こしょう 酒 洋風だし 塩 こしょう	910 2.7
16水	ごはん 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 梅和え けんちん汁	鯖 味噌 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ねぎ キャベツ もやし きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ	ごはん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ 塩 みりん 和風だし	803 2.4
17木	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ いんげん入りサラダ 芋煮汁	鶏肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 椎茸	ごはん パン粉 砂糖	油 ドレッシング	しょうゆ 塩 和風だし	915 2.3
18金	麦ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ 中華サラダ ワンタンスープ	いか わかめ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖	油 ドレッシング ごま油	酒 ケチャップ ソース 豆板醤 中華だし 塩 こしょう しょうゆ	807 2.5
23水	ごはん 牛乳 豚肉の玉ねぎソースかけ さつまいもサラダ きのこのスープ	豚肉 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 枝豆 玉ねぎ とうもろこし 椎茸 しめじ えのき ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 塩 和風だし	866 2.6
24木	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきのそぼろ煮 秋野菜豚汁	鯖 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 味噌	牛乳	人参 いんげん	大根 ねぎ なめこ	ごはん 砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 みりん	793 2.8
25金	☆☆☆日本味めぐり「愛知県」☆☆☆								
	麦ごはん 牛乳 チキン味噌カツ もやしときゅうりの和え物 はちはいどうふ(豆腐の汁物)	鶏肉 卵 味噌 ひじき かまぼこ 豆腐 卵	牛乳	人参 青梗菜	にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ 椎茸	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま ドレッシング	塩 こしょう 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 塩 和風だし	850 2.8
28月	煮込みカレーうどん 牛乳 アメリカンドック ごぼうサラダ ハニーヨーグルト	豚肉 油揚げ なんと ソーセージ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	牛久うどん 小麦粉 コーンフラワー	油	カレールー しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩 ドレッシング	890 3.8
29火	ピビンバ(ごはん) ピビンバ(肉みそ) ピビンバ(ナムル) 牛乳 韓国風スープ	豚肉 大豆 味噌 人参 小松菜	牛乳	人参 なら	にんにく 生姜 もやし 大根 椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖	ごま油 ドレッシング	しょうゆ 酒 しょうゆ 豆板醤 中華だし	859 2.1
30水	ごはん 牛乳 メンチカツ 大根サラダ ねぎたっぷり生姜スープ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし キャベツ しめじ ねぎ 生姜	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま油	塩 ソース 中華だし 塩 こしょう	819 2.6