



2020年9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 火	ごはん 牛乳 白身魚の香味ソースかけ 粉ゆき芋	牛乳 ほき	ねぎ	ごはん でん粉 米油 砂糖	穀物酢 しょうゆ 酒	600
	わかめの味噌汁	わかめ 味噌 豆腐 油揚げ	ねぎ 人参 大根	じゃがいも	塩 こしょう かつおと昆布だし	1.9
2 水	ごはん 牛乳 えび焼 麻婆なす 春雨スープ	牛乳 えび たら 豚肉 味噌 豆腐	玉ねぎ なす 人参 たけのこ ねぎ 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	ごはん 米油 ごま油 砂糖 てん粉 米油 春雨	からスープ しょうゆ 豆板醤 しょうゆ 塩 からスープ こしょう	653 1.9
	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ゆで野菜 かぼちゃの味噌汁	牛乳 豚肉 味噌	玉ねぎ ねぎ カリフラワー フロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ いんげん	ごはん 米油	しょうゆ 塩 みりん 酒 塩 かつおと昆布だし	625 1.5
4 金	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゴーヤチャンプル にらスープ	ごはん さば 豚肉 卵 厚揚げ かつお節 鶏肉 かにがまほこ 豆腐	玉ねぎ ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ ねぎ にら 人参 玉ねぎ 干しいたけ	牛乳 米油 ごま油	塩 しょうゆ オイスターソース 塩 しょうゆ かつおと昆布だし	685 2.1
	味噌ラーメン 牛乳 あじウリツタニ 中華炒め	豚肉 味噌 わかめ 牛乳 あじ 沖あめ	人参 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし 干しいたけ キャベツ にら たけのこ 人参	ごま油 小麦粉 てん粉 米油 でん粉 ごま油 米油	しょうゆ からスープ 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	590 2.8
8 火	ごはん 牛乳 さんま 五百まんじろ さつま汁	牛乳 さんま かつお節 さつまあげ こま 豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ ごぼう 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつまいも	みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ かつおと昆布だし	671 2.0
	ソフトフランス 牛乳 塩から揚げ ミニポテト ミネストローネ	牛乳 鶏肉 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト	ソフトフランス でん粉 米油 さつまいも ハター マカロニ	塩 こしょう 酒 こしょう こしょう 塩 コンソメ ケチャップ	632 2.1
10 木	ごはん 牛乳 ピピッパ 温野菜 韓国風スープ	牛乳 豚肉 大苺 味噌	玉ねぎ フロッコリー ロマネスゴフロッコリー ねぎ 人参 にら 大根 干しいたけ	ごはん ごま油 トック ごま油 てん粉	甜面醤 豆板醤 酒 みりん しょうゆ 豆板醤 からスープ しょうゆ	656 1.6
	麦ごはん 牛乳 野菜たっぷりカレー ゆでとうもろこし ほうろつモンゼリー	牛乳 豚肉 豚肉	かぼちゃ 人参 なす 枝豆 玉ねぎ トマト とうもろこし	麦ごはん 米油 じゃがいも ほうろつ ゼリー	カレー粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	753 1.7
15 火	黒糖パン 牛乳 ピザ風チキン キャベツポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	黒糖パン さつまいも 砂糖 ハター 米油 キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし マッシュルーム	塩 こしょう ピザソース こしょう 塩 コンソメ	690 2.1
	ごはん 牛乳 さばのねぎ味噌焼き 切干大根煮 けんちん汁	牛乳 さば 味噌 こま さつまあげ 鶏肉 豆腐	ねぎ 切干大根 人参 いんげん 干しいたけ 人参 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖 しらす 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん かつおと昆布だし しょうゆ 塩 みりん かつおと昆布だし	620 2.0
17 木	ごはん 牛乳 厚揚げ ひじきのぞぼろ煮 芋煮汁	牛乳 卵 ひじき 鶏肉 大苺 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく 里芋	しょうゆ みりん かつおと昆布だし	589 1.8
	麦ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ ピーマン炒め ウツタスープ	麦ごはん いか 豚肉 味噌 豚肉	ねぎ 人参 たけのこ キャベツ 人参 もやし ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	牛乳 でん粉 米油 砂糖 ピーマン ごま油 小麦粉 ごま油	ケチャップ 豆板醤 中濃ソース 酒 塩 こしょう しょうゆ 酒 からスープ からスープ しょうゆ こしょう	672 2.0
23 水	コッペパン 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 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり フロッコリー みかん 黄桃 バインアップル	コッペパン バター 小麦粉	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース イタリアンドレッシング	545 1.9
	ごはん 牛乳 塩鮭 小松菜サラダ 秋野菜の豚汁	牛乳 鮭 ひじき 豚肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 キャベツ ねぎ しめじ 小松菜 人参 ごぼう 大根	ごはん さつまいも こんにゃく	塩 和風玉ねぎドレッシング かつおと昆布だし	592 1.7
25 金	麦ごはん 牛乳 味噌チキンかつ もやしとぎゅうりの和え物 ほうろつどうろ	牛乳 鶏肉 味噌 卵 かにがまほこ 豆腐	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 青豌豆 人参 干しいたけ	麦ごはん 小麦粉 パン粉 米油 ごま油 砂糖 でん粉 里芋	穀物酢 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん かつおと昆布だし	700 2.0
	カレーうどん(ソフト麺) 牛乳 アメリカンドッグ ごほうサラダ ヨーグルト	豚肉 なんと 油揚げ 牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	大根 人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜	ソフト麺 てん粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米油	カレー粉 しょうゆ 塩 みりん かつおと昆布だし 中濃ソース ごまクリームドレッシング	597 2.5
29 火	ごはん 牛乳 豚肉の玉ねぎスタミナ炒め さつまいもサラダ きのこの味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 人参 しめじ 干しいたけ えのき ねぎ	ごはん 砂糖 米油 さつまいも	しょうゆ 塩 こしょう 酒 和風クリームドレッシング かつおと昆布だし	597 1.3
	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	牛乳 豚肉 豚肉	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり とうもろこし キャベツ 人参 しめじ ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 米油 豆腐 ごま油	中濃ソース 和風玉ねぎドレッシング 塩 こしょう からスープ	654 1.8

*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致します。

災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

① 備える食品を考える

- 主食になるもの
- 副菜になるもの
- 主菜になるもの
- 水



② 備える量を考える

栄養のバランスを考えたら、家族の人数や寝かす人数に応じて内容を決め、備える量を計算して決めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした防災グッズもチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも備えてきています。



③ ローリングストック法を実践する

少量小分けするべき食品と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使ったら補充する。これを繰り返して、常に一定量の食品を備えている状態をキープしておくのが「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

