



# 令和2年 10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			
<b>☆☆お月見給食☆☆</b> 今年の十五夜は10月1日(木)です○○○										
1木	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ 野菜炒め お月見汁	鶏肉 味噌 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 生姜 もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 白玉粉 里芋	ごま ごま油 油	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 みりん 和風だし	837 3	
2金	麦ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き 昆布の煮物 秋野菜味噌汁	いか 油揚げ さつま揚げ 豚肉 味噌	牛乳 昆布	人参 いんげん	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 大根 しめじ ねぎ なめこ	ごはん 麦 砂糖 砂糖 さつま芋	ごま油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし	799 2.9	
5月	ちゃんぽんラーメン 牛乳 揚げ餃子 中華和え	豚肉 なんと 鶏肉 ハム	牛乳	人参 いら	もやし 玉ねぎ キャベツ 白菜 とうもろこし にんにく キャベツ にんにく 生姜 きゅうり もやし	中華麺 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	豚骨ラーメンスープ 塩 こしょう しょうゆ こしょう しょうゆ 酢	870 3.7	
<b>☆☆県産和牛（常陸牛）☆☆</b> 茨城県の事業で、学校給食に活用して消費拡大を図ります。										
6火	ごはん 牛乳 常陸牛の牛丼の具 具だくさん味噌汁	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 さつま芋		しょうゆ 酒 和風だし 和風だし	823 2.4	
7水	ごはん 牛乳 味噌そば おかかマヨネーズ和え すまし汁	鶏肉 豚肉 大豆 味噌 かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 ブロccoli 人参 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ ねぎ 玉ねぎ 椎茸	ごはん 砂糖 ごま油 マヨネーズ	しょうゆ 豆板醤 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 和風だし	796 2.8		
<b>☆☆かみかみ献立☆☆</b> 毎月1回「8（歯）」のつく日に噛みこたえのある食材を集めて献立を作ります。 ☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立☆☆☆里芋のキャラクター「taroバルくん」を使用した料理を取り入れました。										
8木	ごはん 牛乳 かつおの更紗揚げ かみかみ和え 里芋の味噌汁	かつお 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 もやし きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 椎茸	ごはん でん粉 油 ごま 里芋	しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ 塩 和風だし	786 2.5		
<b>☆☆目の愛護デー献立☆☆</b> 10月10日は目の愛護デーです。										
9金	ガルパンソーカレーライス 牛乳 マカロニサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ガルパンソー 牛乳	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	ごはん 麦 ジャが芋 マカロニ ゼリー	油 マヨネーズ 塩 こしょう	カレールウ 酒 カレー粉 塩 こしょう	805 1.8	
12月	焼きそば 牛乳 春巻き ブロッコリーと豆のサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 レドドニベーンズ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	もやし 玉ねぎ キャベツ キャベツ もやし たけのこ キャベツ 枝豆	中華麺 小麦粉 砂糖 ドレッシング	油 油 塩 こしょう	焼きそばソース 塩 こしょう ソース しょうゆ 塩 塩 こしょう	775 3.3	
<b>☆☆世界味めぐり「カナダ」☆☆</b>										
13火	ソフトフランス（メープルシロ）牛乳 サーモンとほうれん草のチャウダー チキンサラダ ブーティン（ポテトフライのソースかけ）	鮭 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	ソフトフランス メープルシロ 小麦粉 バター マヨネーズ 油	塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう 塩 こしょう	885 3.3		
<b>☆☆県産地鶏（奥久慈しゃも）☆☆</b> 茨城県の事業で、学校給食に活用して消費拡大を図ります。										
14水	ごはん 牛乳 奥久慈しゃもの親子丼の具 きびなごフライ からし和え	鶏肉 卵 油揚げ きびなご イカ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 麩 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	油 油 しょうゆ からし	しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩 しょうゆ からし	804 2	
15木	ごはん 牛乳 鯖のヤンニョム焼き もやしのナムル 春雨スープ	鯖 なると	牛乳	人参 小松菜 人参	ねぎ にんにく もやし 椎茸 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油	ごま ごま油 しょうゆ 酒 クチャップ 豆板醤 しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	776 2.8		
16金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじき煮 かき玉汁	鶏肉 味噌 さつま揚げ 大豆 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	ねぎ 生姜 玉ねぎ ねぎ	ごはん 麦 砂糖 砂糖 ごま	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 和風だし 塩 しょうゆ	803 3.2		
19月	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース オーシャンサラダ わかめスープ	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 人参	玉ねぎ しめじ えのき キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 ごま油	しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし 塩 こしょう しょうゆ	884 3.5		
20火	コッペパン 乳飲料 ポークチャップ ツナサラダ 秋野菜のクリームスープ	豚肉 ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 砂糖 さつま芋 小麦粉	バター マヨネーズ バター	クチャップ ソース 酒 洋風だし 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 洋風だし	794 3.1	
21水	ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き おひたし 吉野汁	鮭 かつお節 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	白菜 大根 ねぎ 玉ねぎ	ごはん マヨネーズ しょうゆ	酒 塩 こしょう しょうゆ 和風だし しょうゆ 塩	778 2.4		
<b>☆☆牛久の日給食☆☆</b> 牛久市産の食材を多く使用した献立です。										
22木	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 さつまいもサラダ りんご	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 ねぎ 生姜 キャベツ りんご	ごはん 砂糖 さつま芋	しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩 こしょう	832 1.4		
23金	麦ごはん 牛乳 アジフライ のり酢和え けんちん汁	アジ ツナ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参	もやし 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 麦 パン粉 油	ソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 和風だし みりん	810 2.8		
<b>☆☆スタディメニュー☆☆</b> 小学1年生の国語「サラダで元気」でりっちゃんがお母さんにつくるサラダです。										
26月	肉うどん（ソフト麺） 牛乳 りっちゃんサラダ 大学芋	豚肉 油揚げ ハム かつお節 昆布	牛乳	人参	大根 ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	ソフト麺 砂糖 さつま芋 砂糖 油	しょうゆ みりん 塩 和風だし しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	869 3.8		
27火	米パン 牛乳 チキンコンフレーク焼き フレンチサラダ ブラウンシチュー	鶏肉 卵 ハム 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 にんにく	米パン コンフレーク 小麦粉 ドレッシング	油 油	塩 こしょう トマトケチャップ ハヤシルウ 塩 こしょう 洋風だし	842 3.7	
28水	ごはん 牛乳 八宝菜 中華スープ ごま団子	豚肉 なんと わかめ 小豆	牛乳	人参 小松菜 人参	たけのこ 玉ねぎ キャベツ 白菜 木耳 にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 大根	ごはん でん粉 もち粉 砂糖	油 ごま油 ごま 油	しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	826 3.6	
29木	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き れんこんサラダ 大根の味噌汁	さんま ハム 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参	れんこん もやし きゅうり えのき ねぎ 大根	ごはん でん粉 砂糖 ドレッシング	油 ごま しょうゆ みりん 酒	823 2.7		
30金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	鶏肉 ブロッコリー 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	玉ねぎ カリフラワー きゅうり 大根 玉ねぎ かぶ 白菜	ごはん 麦 パン粉 ドレッシング	バター 油	クチャップ ソース みりん 洋風だし 洋風だし 塩 こしょう	889 2.4	

