



# 2020年10月 給食予定献立表



※今月、県産牛肉と奥久慈鶏肉を給食に無償で提供していただきました。

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				kcal
		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	調味料・その他	
1 火	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼 のり酢あえ 月見汁	牛乳 鶏肉 ごま のり ツナ 鶏肉 油揚げ	<b>お月見献立</b> ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 人参 大根 ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにやく 里芋	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 穀物酢 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ かつおと昆布だし	607 2.1
	2 水	麦ごはん 牛乳 白身魚の酢豚 ごま団子 中華サラダ	牛乳 ごま	きゅうり きゅうり 人参 きゅうり きゅうり 人参	麦ごはん 砂糖 あん 砂糖 米粉 米油	穀物酢 ケチャップ 塩 しょうゆ たらこ からスープ
5 月	ちゃんぽん麺(ソフト中華めん) 牛乳 うすら卵フライ 春雨サラダ	いか えび 豚肉 牛乳 うすら卵 かまぼこ	もやし 干しいたけ とうもろこし たけのこ 小松菜 きゅうり もやし 人参	中華麺 ごま油 米油 でん粉 パン粉 小麦粉 米油 春雨	塩 こしょう からスープ 中濃ソース 和風ごまドレッシング	639 2.3
	6 火	ごはん 牛乳 常陸牛の醬汁丼の具 真だくさん味噌汁	牛乳 牛肉 味噌 油揚げ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 大根 人参 ねぎ 干しいたけ 小松菜	ごはん しょうゆ 米油 砂糖 米油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん かつおと昆布だし
7 水	米パン メープルシロップ 牛乳 フーディング オマニツツアツアツ サーモンとほうれん草のチャウダー	牛乳 牛乳 鶏肉 鮭 ベーコン 豆乳	<b>世界食べ物の旅~カナダ</b> 玉ねぎ きゅうり きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 ほうれん草 マッシュルーム 白いんげん	米パン メープルシロップ 米油 じゃがいも 小麦粉 米油 生クリーム バター	中濃ソース ケチャップ サウザンアイランドドレッシング コンソメ 塩 こしょう	739 2.5
	8 木	玄米ごはん 牛乳 かつおの豊抄揚げ かみかみあえ 夕宮パロ(里芋)の味噌汁	牛乳 かつお ごま 鶏肉 豆腐 味噌	<b>かみかみ献立 よくかんで食べましょう</b> たくあん もやし 人参 きゃべつ きゅうり 大根 大根 ねぎ 干しいたけ	玄米ごはん 米油 米油 里芋	カレー粉 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ かつおと昆布だし
9 金	麦ごはん 牛乳 ガルパソカレー 大根サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ハム ごま	<b>目玉酸っぱい献立</b> 人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ ブルーベリー	麦ごはん 酒 カレー粉 ケチャップ カレールウ フレッシュドレッシング	コンソメ 塩 こしょう	682 2.3
	12 月	焼きそば 牛乳 あけだご焼き ブロッコリーと豆のサラダ ヨーグルト	豚肉 青のり 牛乳 だご ミックスビーンズ ツナ ヨーグルト	<b>いただいた奥久慈研発のお菓子にしました。</b> きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ ねぎ	中華麺 米油 小麦粉 米油 ごまクリームドレッシング	焼きそばソース 中濃ソース こしょう 塩 しょうゆ かつおと昆布だし
13 火	ごはん 牛乳 奥久慈しゃもの親子丼 切り干し大根サラダ ぶかし芋	鶏肉 卵 油揚げ 中華くらげ ひじき	人参 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 人参 もやし きゅうり 切り干し大根	ごはん 砂糖 砂糖 ごま油 さつまいも	塩 しょうゆ みりん 酒 かつおと昆布だし 醤油 穀物酢	641 1.6
	14 水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 五層さんおろ のっぺい汁	牛乳 豚肉 ごまあけ ごま 鶏肉 豆腐	ごはん 人参 枝豆 大根 人参 干しいたけ ねぎ 小松菜	ごはん こんにやく 砂糖 ごま油 里芋 でん粉	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩
15 木	ごはん 牛乳 さばのやまニヨム焼 大豆もやしナムル キムチの味噌汁	牛乳 さば ごま ごま 味噌 豆腐 油揚げ	ねぎ 玉ねぎ しめじ 大豆もやし もやし 人参 小松菜 大根 ねぎ 白菜 白菜キムチ	ごはん 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油	しょうゆ ケチャップ 豆板醤 しょうゆ 塩 穀物酢 かつおと昆布だし	624 2.5
	16 金	麦ごはん 牛乳 肉味噌丼の具 ちりめんじゃこあえ すまし汁 梨	牛乳 豚肉 大豆 味噌 ごま ちりめんじゃこ 鶏肉 なた豆 豆腐	玉ねぎ 枝豆 きゃべつ きゅうり 人参 ねぎ 玉ねぎ しめじ 小松菜 干しいたけ 梨	麦ごはん 米油 ごま油 砂糖	しょうゆ 和風ごまドレッシング しょうゆ 塩 かつおと昆布だし
19 月	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風煮のソースかけ オニオンサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 かにかまぼこ 中華くらげ わかめ 豆腐 味噌 油揚げ	ねぎ 玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり とうもろこし 白菜 ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 砂糖 ごま油	しょうゆ リンゴ酢 塩 しょうゆ	635 2.5
	20 火	ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き おひだし 苦野汗	牛乳 鮭 かつお節 鶏肉	人参 ほうれん草 白菜 人参 ごぼう 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	ごはん バター 米油 マヨネーズ 里芋 でん粉 ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ かつおと昆布だし しょうゆ 塩 みりん
21 水	バターロール オレンジジュース ポークケチャップ ツナサラダ マリラのクリームスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 ツナ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり きゃべつ とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし 人参 しめじ	バターロール オレンジジュース 米油 バター 砂糖 さつまいも 小麦粉 生クリーム	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 酒 コンソメ こしょう ごまクリームドレッシング	638 2.3
	22 木	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げの旨辛煮 さつまいもサラダ りんご	牛乳 鶏肉 厚揚げ りんご	<b>牛久の日</b> 大根 人参 小松菜 ねぎ きゃべつ りんご	ごはん 砂糖 さつまいも 紫さつまいも マヨネーズ リンゴ酢 こしょう	しょうゆ 酒 みりん かつおと昆布だし リンゴ酢 こしょう
23 金	麦ごはん 牛乳 あじフライ ひじき煮 げんちゃん汁	牛乳 あじ さつまいも ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐	人参 枝豆 人参 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ	麦ごはん 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 里芋	中濃ソース しょうゆ みりん かつおと昆布だし みりん しょうゆ 塩	635 1.6
	26 月	五目うどん(ソフト麺) 牛乳 大葉芋 りっちゃんサラダ	鶏肉 大根 ねぎ 人参 小松菜 ごぼう 牛乳 ごま ハム 昆布 かつお節	<b>教科と連携した献立 小学校1年生運動会サラダで元氣か</b> きゅうり きゃべつ 人参 きゅうり とうもろこし	里芋 ソフト麺 さつまいも 砂糖 米油 砂糖 米油	しょうゆ みりん かつおと昆布だし 塩 しょうゆ みりん リンゴ酢 しょうゆ こしょう
27 火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 大根の塩昆布あえ はなちゃんの味噌汁	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 味噌 わかめ	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも 紫さつまいも マヨネーズ リンゴ酢 こしょう	しょうゆ 酒 塩 かつおと昆布だし	593 2.1
	28 月	丸パン 牛乳 ゴロケット ヨーグルトあえ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 鶏肉	<b>読書週間 ポテトむらのコロケまつりから</b> 玉ねぎ グリンピース みかん パインアップル 黄桃	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 ホイップクリーム	中濃ソース コンソメ 塩 こしょう
29 火	ごはん 牛乳 餃子 キムチあえ かき玉汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	<b>読書週間 ぎょうざのひから</b> きゃべつ たら 大根 きゅうり 白菜 白菜キムチ	ごはん 小麦粉 ごま油 でん粉	しょうゆ 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ たらこスープ しょうゆ 塩	562 1.6
	30 水	麦ごはん 牛乳 焼ごんま れんこんのごまあえ 豆腐ごまめこの味噌汁	牛乳 さんま ごま 豆腐 わかめ 味噌	<b>読書週間 きょうごはんから</b> れんこん 人参 いんげん ごぼう なめこ 大根 ねぎ	麦ごはん 塩 しょうゆ	しょうゆ かつおと昆布だし