



令和2年 11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)
		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		
2月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 和風サラダ きのこ卵のスープ	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜 人参	生姜 にんにく もやし キャベツ えのき 白菜 椎茸 しめじ えのき	ごはん でん粉	油 ドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 塩 和風だし	793 2.5
4水	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ポテトサラダ アルファベットスープ	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳 人参 人参	人参 小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜	ミルクパン パン粉 じゃが芋 マカロニ	油 マヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ ソース 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	911 3.4
5木	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 小松菜のおかか和え おでん	鯖 かつお節 さつま揚げ ちくわ はんぺん うずら卵	牛乳 人参 人参	人参 小松菜 人参	もやし 切干大根 大根	ごはん	塩	しょうゆ しょうゆ 塩 酒 みりん 和風だし	797 3.2
6金	キムタクごはん 牛乳 シュウマイ ナムル サムゲタン風スープ	豚肉 豚肉	牛乳 人参 人参 小松菜	人参 小松菜 人参 小松菜	白菜 大根 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 生姜 もやし 生姜 にんにく ねぎ 大根 椎茸	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 玄米	ごま油 ごま ごま油	しょうゆ 塩 キムチの素 塩 しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	8.3 3.1
9月	味噌ラーメン 牛乳 ごぼうと豆のサラダ 大学芋	豚肉 なた 味噌 ツナ 大豆	わかめ 牛乳 人参	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんにく 生姜 ごぼう キャベツ きゅうり	中華麺 マヨネーズ	ごま油 油 ごま	味噌ラーメンスープ 中華だし こしょう しょうゆ しょうゆ	994 3.1
☆☆☆10日～20日に使用する大根は「うしく河童大根」で、JA水郷つくば様から寄贈していただきます。☆☆☆									
10火	きなこ揚げパン 牛乳 ポイルウインナー イタリアンサラダ 冬野菜のミネストローネ	大豆 ウインナー 鶏肉	牛乳 人参 人参 トマト	人参 フロccoli 人参 トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 白菜	コッパン 砂糖 油 ドレッシング マカロニ	油	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう	831 3.4
11水	☆☆☆日本味巡り「石川県」☆☆☆								
11水	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 友禅和え 治部煮	鯖 ハム 卵 鶏肉	牛乳 人参 人参 小松菜	人参 人参 小松菜	きゅうり もやし 大根 椎茸	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん 酒	815 1.7
12木	ごはん 牛乳 メンチカツ 大根のピリ辛炒め 青梗菜のスープ	鶏肉 豚肉 なた 豆腐	牛乳 人参 人参 青梗菜	人参 いんげん 人参 青梗菜	玉ねぎ 大根 もやし ねぎ 生姜	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	塩 ソース しょうゆ 一味唐辛子 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	796 2.9
13金	☆☆☆茨城県民の日☆☆☆								
13金	麦ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの南蛮炒め 小松菜のごま和え 茨城の恵み汁	豚肉 豚肉	牛乳 人参 人参 小松菜 人参	人参 人参 小松菜 人参	れんこん ねぎ もやし 大根 ねぎ 白菜 ヤーコン	ごはん 麦 砂糖 でん粉 砂糖 さつま芋	油 ごま	しょうゆ 酢 豆板醤 しょうゆ 和風だし	815 2.6
16月	地場農産物活用強化 (牛久市産・茨城県産の食材を多く使用します。)								
16月	煮込みうどん 牛乳 とり天 ごぼうサラダ いもまん!	豚肉 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 人参 牛乳	人参 小松菜 人参	白菜 大根 ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	牛久うどん 小麦粉 小麦粉 さつま芋 砂糖	油 バター	しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩 酒	897 2.8
17火	☆☆☆県産和牛(常陸牛)☆☆☆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。								
17火	ごはん 牛乳 常陸牛のすき焼き かき玉汁	牛肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳 人参 人参 小松菜	人参 人参 小松菜	白菜 ねぎ ヤーコン 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 和風だし しょうゆ 塩	818 2.8
18水	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆								
18水	ごはん 牛乳 秋刀魚のかば焼き 大根の浅漬け 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 人参 人参	人参 人参 小松菜	白菜 きゅうり 大根 大根 ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 里芋	油 油	しょうゆ みりん 浅漬けの素 塩 和風だし	853 2.2
19木	キーマカレーライス 牛乳 オーシャンサラダ オレンジ	豚肉 大豆 レッドパプリカ かまぼこ	牛乳 わかめ 人参	人参 トマト 人参	玉ねぎ グリンピース にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	じゃが芋 砂糖 ごま油	油	カレー粉 塩 酢 塩 こしょう しょうゆ	838 3.3
20金	地場農産物活用強化								
20金	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ヤーコンきんぴら 牛久野菜の味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 人参 人参	人参 小松菜 人参	ヤーコン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖	ごま油	塩麹 しょうゆ みりん 和風だし	856 2.5
24火	☆☆☆11月24日は「和食の日」(いいにほんしょくの日)です☆☆☆								
24火	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き のり酢和え すいとん汁	ホッケ ツナ 鶏肉	牛乳 のり 人参	人参 ほうれん草 人参 小松菜	もやし 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 白玉粉	油	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 みりん 和風だし	778 2.5
25水	☆☆☆県産地鶏(奥久慈しゃも)☆☆☆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。								
25水	コッパン オレンジジュース ハンバーグトマトソースかけ 玄米のサラダ 奥久慈しゃもと野菜のクリーム煮	鶏肉 奥久慈しゃも	牛乳 人参 人参 フロccoli	人参 人参	オレンジジュース 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ	コッパン パン粉 玄米 さつま芋 小麦粉	バター ドレッシング バター	ケチャップ ソース みりん 洋風だし 洋風だし 塩 こしょう	907 2.9
26木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーのおかかマヨ和え 揚げ餃子	豚肉 豆腐 大豆 かつお節 鶏肉	牛乳 人参 人参	人参 たら 人参 フロccoli	玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ キャベツ にんにく 生姜	ごはん 砂糖 でん粉 マヨネーズ	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	852 1.6
27金	麦ごはん 牛乳 鯖のごまだれ焼き ひじき煮 さつまいもの豆乳味噌汁	鯖 さつま揚げ 大豆 豚肉 味噌 豆乳	牛乳 ひじき 人参	人参 いんげん 人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	ごはん 麦 砂糖 砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 和風だし	853 3.4
30月	カレーうどん(ソフト麺) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ りっちゃんサラダ ブルーベリータルト	豚肉 油揚げ なた ちくわ ハム かつお節 豆乳	牛乳 青のり 人参	人参 小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ブルーベリー	牛久うどん 小麦粉 砂糖 米粉 砂糖	油 ショートニング	カレー粉 しょうゆ みりん 和風だし 酒 塩 しょうゆ 塩 こしょう 酢	970 4.4