



# 令和2年 12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	黒パン 牛乳		牛乳				黒パン				
火	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					レモン	はちみつ	しょうゆ マスタード 塩 こしょう	861	
	ごぼう入りサラダ			人参 ブロッコリー			キャベツ きゅうり ごぼう	ドレッシング		3.2	
	ポトフ	ウインナー うすら卵		人参			玉ねぎ 白菜	じゃが芋	洋風だし 塩 こしょう		
2	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
水	さんまのピリ辛揚げ	さんま					でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酢 豆板醤	895	
	おひたし			人参 小松菜			白菜		しょうゆ	2.3	
	さつま汁	豚肉 油揚げ 味噌		人参			大根 ごぼう ねぎ	さつま芋	和風だし		
3	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
木	豚肉とれんこんの南蛮炒め	豚肉		人参 小松菜			れんこん キャベツ ねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 豆板醤	853
	厚焼き玉子	卵						砂糖		酢 しょうゆ 塩	2.4
	だまこ汁	鶏肉		人参			大根 ねぎ 白菜	ごはん	和風だし しょうゆ 塩		
4	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごはん 麦				
金	鯖のねぎ味噌焼き	鯖 味噌					ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	817
	ヤーコンサラダ			人参			きゅうり 大根 ヤーコン		ドレッシング		2.7
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		人参 小松菜			白菜 ねぎ			和風だし しょうゆ 塩	
7	焼きそば	豚肉		人参			キャベツ もやし	中華麺	油	焼きそばソース 塩 こしょう	
月	牛乳		牛乳								795
	大根サラダ	かまぼこ	ひじき	人参			大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	3.4
	中華ポテト							さつま芋 砂糖	油		
8	☆☆☆世界味巡り「フィンランド」☆☆☆										
火	胚芽パン 牛乳		牛乳				胚芽パン				
	ロビ・ラーティッコ（鮭のグラタン）	鮭	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ			玉ねぎ	マカロニ 小麦粉 パン粉	バター	洋風だし 塩 こしょう	846
	フライドポテト							じゃが芋	油	塩 こしょう	3.3
	シスコンマッカラケイト（ソーセージのスープ）	ソーセージ		人参			玉ねぎ キャベツ 白菜			洋風だし 塩 こしょう	
9	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
水	豚肉の生姜炒め	豚肉					玉ねぎ ねぎ 生姜	でん粉	油	しょうゆ みりん 塩 酒	834
	白菜の和え物			人参			大根 白菜			しょうゆ 塩	2.7
	鶏ごぼうスープ	鶏肉 豆腐		人参			ごぼう 玉ねぎ もやし 椎茸	パン粉 でん粉		中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
10	☆☆☆県産水産物（鯖の西京漬け）☆☆☆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。										
木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	鯖の西京漬け	鯖 味噌						砂糖		塩	808
	ほうれん草のごま和え			人参 ほうれん草			もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.9
	おでん	さつま揚げ ちくわ はんぺん うすら卵	昆布	人参			大根			しょうゆ 酒 みりん 和風だし	
11	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごはん 麦				
金	酢豚	豚肉 うすら卵		人参 ピーマン			玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜	砂糖	油	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 酒 中華だし	817
	揚げ餃子	豚肉					キャベツ にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油 油	塩	3.3
	中華スープ	なると	わかめ	人参			ねぎ 玉ねぎ 大根		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
14	味噌煮込みうどん 牛乳	鶏肉 なると 味噌	牛乳	人参 小松菜			ねぎ 玉ねぎ 椎茸	牛久うどん		和風だし しょうゆ みりん 酒 甜麺醤	
月	いかの天ぷら	いか						小麦粉	油		808
	ごま酢和え						キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	3.7
	肉まん	豚肉					玉ねぎ たけのこ	小麦粉 でん粉		塩 しょうゆ	
15	バターロール 牛乳（ミルメーク）		牛乳				バターロール ミルメーク				
火	フライドチキン	鶏肉					にんにく 生姜	でん粉 小麦粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉 洋風だし	848
	ツナサラダ	ツナ		人参			キャベツ きゅうり とうもろこし		マヨネーズ	塩 こしょう	3.9
	ミネストローネ	ウインナー		人参 トマト			玉ねぎ 白菜	じゃが芋 マカロニ		洋風だし 塩 こしょう ケチャップ	
16	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
水	ホッケの塩麹焼き	ホッケ							油	塩麹	787
	五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ	昆布	人参			ごぼう れんこん	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒	3.1
	キムチ味噌汁	豚肉 味噌		人参 には			キャベツ 大根 えのき ねぎ 白菜		ごま油	和風だし 唐辛子	
17	☆☆☆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。										
木	常陸牛のハッシュドビーフ	常陸牛	生クリーム	人参			玉ねぎ にんにく	ごはん	油	ハヤシルウ 塩 こしょう ケチャップ ソース	
	牛乳		牛乳								988
	シーザーサラダ		チーズ	人参			キャベツ きゅうり		ドレッシング		2.9
	フルーツポンチ						みかん パイン 黄桃 パナナ	砂糖			
18	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆県産地鶏（奥久慈しゃも）☆☆☆県産水産物（いわしの生姜煮）☆☆☆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。										
金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	いわしの生姜煮	いわし					生姜	砂糖		しょうゆ みりん 塩	876
	茎わかめサラダ		茎わかめ	人参			もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	2.6
	奥久慈しゃもの肉じゃが	奥久慈しゃも		人参 いんげん			玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	
21	☆☆☆冬至給食☆☆☆										
月	かぼちゃカレーライス	牛肉		人参 かぼちゃ			玉ねぎ にんにく 生姜	じゃが芋	油	カレールウ ケチャップ ソース	
	牛乳		牛乳								789
	和風サラダ	かまぼこ	ひじき	人参			大根 きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう	2.4
	はちみつゆずゼリー						ゆず	ゼリー			
22	シーチキントースト 牛乳	ツナ					玉ねぎ	食パン	マヨネーズ		
火	コロケ	牛肉					玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩	834
	ブロッコリーサラダ			人参 ブロッコリー			カリフラワー きゅうり		ドレッシング		2.8
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム 粉類	人参			玉ねぎ しめじ	さつま芋	バター	洋風だし 塩 こしょう	
23	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
水	白身魚の香味ソースかけ	ホキ					生姜 にんにく ねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 酒	821
	パンパンジーサラダ	鶏肉	ひじき	人参			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		2.1
	ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜			玉ねぎ ねぎ もやし	ワンタン	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
24	☆☆☆クリスマス給食☆☆☆										
木	チキンライス	鶏肉		人参			玉ねぎ とうもろこし 枝豆	ごはん	バター 油	ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし	
	牛乳		牛乳								896
	マカロニサラダ			人参			キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	塩 こしょう	2.4
	野菜スープ	ウインナー		人参			玉ねぎ 白菜			洋風だし 塩 こしょう	
クリスマスケーキ（チョコ）	豆乳						砂糖 米粉	油	ココア		