令和３年　２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 おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	おもにエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類	調味料他	エネルギー (kcal) 塩分g
1	焼きそば　牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ　キャベツ　もやし	中華麺	油	焼きそばソース　塩　こしょう	
月	春巻き	鶏肉		人参	玉ねぎ　キャベツ　たけのこ　もやし	小麦粉	油	しょうゆ　塩	771
	中華サラダ		わかめ	人参	もやし　大根	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ　塩　こしょう　酢	4
	あんまん	小豆				小麦粉　砂糖		塩	
2	☆★☆節分献立☆★☆								
火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	いわしのかば焼き	いわし				でん粉　砂糖	油	しょうゆ　みりん　酒	824
	五目豆	大豆　さつま揚げ	昆布	人参	枝豆　ごぼう　大根	砂糖	油	しょうゆ　酒　和風だし	3.1
	節分汁	豆腐　かまぼこ		ほうれん草　人参	ねぎ　玉ねぎ　椎茸			しょうゆ　塩　和風だし	
3	キムタクごはん　牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ　白菜　大根　にんにく	ごはん	ごま油	塩　しょうゆ　キムチの素　唐辛子	
水	シューマイ	豚肉			玉ねぎ	でん粉　パン粉　小麦粉		塩	898
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃが芋　でん粉	油	塩　こしょう	3
	中華コーンスープ	鶏肉　卵		人参	玉ねぎ　とうもろこし	でん粉	ごま油	中華だし　塩　こしょう	
4	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
木	鯖のスパイス焼き	鯖			にんにく　生姜	小麦粉		塩　こしょう　カレー粉　しょうゆ　酒	848
	五色和え	卵　かまぼこ	ひじき	人参　小松菜	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢	3.3
	まごわやさしい味噌汁	油揚げ　ちくわ　味噌	わかめ	人参	大根　ねぎ　ごぼう　椎茸	じゃが芋		和風だし	
5	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	鶏の塩麹から揚げ	鶏			生姜	でん粉	油	塩麹　塩　こしょう　酒	778
	小松菜のサラダ	ツナ	昆布	人参　小松菜	もやし　とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ　塩　こしょう	2.6
	キムチ味噌汁	豚肉　味噌		人参　にら	キャベツ　大根　えのき　ねぎ　白菜		ごま油	和風だし	
8	かきたまうどん（ソフト麺）	鶏肉　卵		人参　小松菜	玉ねぎ　ねぎ	ソフト麺		しょうゆ　塩　和風だし	
月	牛乳		牛乳						802
	白身魚の天ぷら	ホキ				小麦粉	油		3
	ごま酢和え	イカ			キャベツ　きゅうり　もやし	砂糖	ごま	しょうゆ　酢	
9	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			
火	チキンピカタ	鶏肉　卵	チーズ　牛乳	パセリ		小麦粉	バター	塩　こしょう　ケチャップ	873
	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	3
	野菜スープ	ウインナー		人参	玉ねぎ　白菜	さつま芋		洋風だし　塩　こしょう	
10	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	ビビンバ（肉そぼろ）	肉　大豆　味噌			にんにく　生姜	砂糖	ごま油	しょうゆ　豆板醤　酒	799
	ビビンバ（ナムル）			人参　ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ　塩　酢	3.1
	ねぎたっぷり生姜スープ	豚肉　豆腐		人参	キャベツ　しめじ　ねぎ　生姜		ごま油	中華だし　塩　こしょう	
12	ポークカレーライス	豚肉		人参	玉ねぎ　にんにく　生姜	ごはん　麦　じゃが芋	油	カレールウ　酒　カレー粉	
金	牛乳		牛乳						882
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	人参	きゅうり　もやし　玉ねぎ		ドレッシング		2
	手作りチョコケーキ		牛乳			ホットケーキミックス　砂糖		ココア　チョコ	
15	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	うどん		甜麺醤　しょうゆ　みりん　酒　和風だし	
月	ししゃもフリッター		ししゃも			小麦粉　でん粉	油	塩	784
	りっちゃんサラダ	ハム　かつお節	昆布	人参	キャベツ　きゅうり	砂糖	油	酢　しょうゆ　塩　こしょう	3.7
	蒸しパン	卵				小麦粉　砂糖	油	塩	
16	きな粉揚げパン　乳飲料	きな粉	乳飲料			コッペパン　砂糖	油		
火	ウインナー	ウインナー							808
	キャベツとコーンのサラダ			人参	キャベツ　とうもろこし		ドレッシング		3
	白菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳	人参　小松菜	白菜　玉ねぎ	小麦粉	バター	洋風だし　塩　こしょう	
17	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	ブリの照り焼き	ブリ			生姜	砂糖		しょうゆ　みりん　酒　みりん	844
	磯香和え	ツナ	のり	人参　ほうれん草	もやし　切干大根			しょうゆ　酢	2.6
	鶏団子味噌汁	鶏肉　味噌		人参　小松菜	玉ねぎ　キャベツ　ねぎ　椎茸	パン粉　でん粉　砂糖		和風だし	
18	☆★☆かみかみ献立☆★☆USHIKU野菜オーケストラ献立☆★☆ねぎのキャラクター「ネギート」を多く使用しました。								
木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	いかのカレー揚げ	いか			生姜	でん粉	油	みりん　酒　カレー粉　しょうゆ	828
	五目きんぴら	豚肉　さつま揚げ	昆布	人参　いんげん		砂糖	ごま	しょうゆ　酒　みりん	3
	ネギートのかきたま汁	鶏肉　卵　豆腐		人参　小松菜	玉ねぎ　ねぎ			和風だし　しょうゆ　塩	
19	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	八宝菜	豚肉　なると		人参　小松菜	白菜　キャベツ　玉ねぎ　たけのこ　にんにく　生姜	でん粉	油	中華だし　塩　こしょう　しょうゆ　酒	811
	揚げ餃子	鶏肉			キャベツ　にんにく　生姜	小麦粉　砂糖	油	しょうゆ　塩　こしょう	3.2
	中華スープ	かまぼこ	わかめ	人参	ねぎ　もやし　大根		ごま油	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう	
22	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
月	ハンバーグおろしソースかけ	鶏肉			玉ねぎ　大根	パン粉　砂糖　でん粉		しょうゆ　塩	894
	ごま和え			人参　ほうれん草	キャベツ　もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.5
	けんちん汁	豆腐		人参　小松菜	大根　ごぼう　ねぎ　玉ねぎ	里芋	ごま油	しょうゆ　みりん　塩　和風だし	
24	☆★☆世界味巡り「モーリシャス」☆★☆　南半球インド洋にある島国で，自然豊かなリゾート地です。								
水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	鶏肉のルガイユ	鶏肉		トマト	玉ねぎ　にんにく　生姜			洋風だし　塩　こしょう　チリパウダー	806
	豆のサラダ	大豆　レッドキドニービーンズ	チーズ　牛乳		きゅうり　キャベツ		マヨネーズ	塩　こしょう	2.5
	カレースープ	ベーコン　卵		人参　小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		洋風だし　塩　こしょう　しょうゆ	
25	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
木	ホッケフライ	ホッケ				パン粉　小麦粉	油	ソース	794
	浅漬け			人参	白菜　きゅうり　大根			塩　和風だし	2.2
	石狩汁	鮭　豆腐　味噌	昆布	人参	大根　ねぎ　とうもろこし	じゃが芋		和風だし	
26	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	マーボー豆腐	豚肉　大豆　豆腐		人参　にら	玉ねぎ　ねぎ　椎茸　にんにく　生姜	砂糖	ごま油	甜麺醤　豆板醤　しょうゆ　中華だし	877
	春雨サラダ	ハム　卵		人参	きゅうり　もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩	1.9
	ごま団子	小豆				もち粉　砂糖	ごま　油		