



※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）5～8年生

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月	塩焼きそば 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ もやし	中華麺	ごま油	うま塩ソース 塩 こしょう	816	
	野菜コロッケ			人参 グリンピース	とうもろこし 玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	マーガリン	塩 ソース		
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう キャベツ きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
2火	☆☆☆ひな祭り献立☆☆☆									
	ちらし寿司 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	人参	たけのこ かんぴょう 椎茸 れんこん 枝豆	ごはん 砂糖		酢 塩 しょうゆ	779	
	菜の花和え			人参	菜の花 キャベツ					
	すまし汁	豆腐 なた		人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 椎茸		しょうゆ 塩 和風だし			
	ひなあられ					米 砂糖	油	塩		
3水	☆☆☆日本味巡り「秋田県」☆☆☆									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			787	
	鯖の西京焼き	鯖 味噌				砂糖		みりん 酒		
	海藻の酢の物		わかめ	人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢		
	きりたんぼ汁	鶏肉 豆腐		人参	ねぎ ごぼう 大根	ごはん	油	しょうゆ 塩 和風だし		
4木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			922	
	鶏肉のねぎソースかけ	鶏肉			にんにく 生姜 ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢		
	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		
	ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ もやし	ワンタン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
5金	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 じゃが芋	油	カレールー 酒 カレー粉	875	
	牛乳		牛乳							
	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			
	フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃 パナナ	砂糖				
8月	煮込みうどん 牛乳	豚肉 油揚げ		人参 小松菜	大根 白菜 ねぎ	牛久らうどん		しょうゆ みりん 塩 和風だし	736	
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	塩		
	おかかマヨネーズ和え	かつお節		人参 ブロッコリー	きゅうり キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ		
	いもまん!	卵	牛乳			小麦粉 さつま芋 砂糖	バター			
9火	バターロール 牛乳		牛乳			バターロール			801	
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉 パン粉	バター	塩 こしょう 洋風だし		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング			
	トマトと卵のスープ	ベーコン 卵		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	でん粉		洋風だし 塩 こしょう		
10水	☆☆☆ 9年生リクエスト給食 ☆☆☆									
	わかめごはん オレンジジュース		わかめ		オレンジジュース	ごはん		塩	843	
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒		
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 塩 こしょう 酢		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	大根 ごぼう ねぎ	里芋		和風だし		
11木	卒業式									
12金	麦ごはん					ごはん 麦			820	
	牛乳		牛乳							
	三色ごはんの具	鶏肉 豆腐 大豆 卵 かつお節		人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 もやし	砂糖		しょうゆ みりん		
	キムチ味噌汁	豚肉 味噌		人参 たら	キャベツ 大根 えのき ねぎ 白菜		ごま油	和風だし		
15月	味噌ラーメン	豚肉 味噌		人参	キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく 生姜	中華麺	ごま油	味噌ラーメンスープ 中華だし こしょう	845	
	牛乳		牛乳							
	揚げ餃子	鶏肉			キャベツ にんにく 生姜	小麦粉	ごま油	塩 こしょう		
	中華サラダ	ハム	わかめ	人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酢		
16火	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン			771	
	ピザ風チキン	鶏肉	チーズ					酒 塩 こしょう ピザソース		
	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	塩 こしょう		
	野菜スープ	ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ			洋風だし 塩 こしょう		
17水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			794	
	鮭の黄金焼き	鮭		人参			マヨネーズ	酒 塩 こしょう		
	ひじき煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	人参 いんげん		砂糖	油	しょうゆ みりん		
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		人参	大根 ごぼう ねぎ 椎茸	里芋 でん粉		しょうゆ 塩 みりん 和風だし		
18木	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ ☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立☆☆☆にんじんのキャラクター「キャバリオ」を料理に入れました。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			799	
	アジフライ	アジ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース		
	にんじんサラダ			人参	もやし		ドレッシング			
	キャベツの味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ			和風だし		
19金	ハヤシライス	豚肉	生クリーム	人参	玉ねぎ にんにく	ごはん じゃが芋	油	ハヤシルー ケチャップ ソース 塩 こしょう	823	
	牛乳		牛乳							
	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			
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖		塩 酢		
22月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			832	
	さばのねぎ味噌焼き	さば 味噌			ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん		
	のり酢和え	ツナ	のり	人参 ほうれん草	もやし 切干大根			しょうゆ 酢		
	かきたま汁	鶏肉 卵 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ	でん粉		和風だし しょうゆ 塩		
23火	☆☆☆ 6年生リクエスト給食 ☆☆☆									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			936	
	チーズハンバーグ	鶏肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉		デミグラスソース		
	オーシャンサラダ	かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油 ごま油	酢 塩 こしょう しょうゆ		
	アルファベットスープ	ウインナー		人参	玉ねぎ	マカロニ じゃが芋		洋風だし 塩 こしょう		
	レモンソーダゼリー				レモン りんご	砂糖				