

日	献立名	体の中での主なはたらき			その他	kcal 塩分(g)
		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		
1月	やきそば	豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	米油	塩 こしょう 中濃ソース 焼きそばソース	628
	牛乳	牛乳				
	たこナゲット	たこ いか たちうお		小麦粉 砂糖	塩	
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	枝豆 人参 キャベツ きゅうり	こんにゃく	ごまクリームドレッシング	
	ピタパン			小麦粉 砂糖	塩	
2月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		641
	あじブリッター	あじ あおさ		小麦粉 米油 米粉		
	大根の塩昆布あえ	昆布	きゅうり 大根		塩	1.3
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ	人参 玉ねぎ いんげん 干しいだけ	じゃがいも 砂糖	みりん 酒 しょうゆ	
ひなまつり献立						
3月	ちらし寿司(ごはん)	鶏肉 油揚げ 大豆	かんぴょう 干しいだけ れんこん ごぼう	ごはん 砂糖	みりん 酒 しょうゆ 塩	628
	牛乳	牛乳				
	菜の花あえ	かまぼこ ごま	菜の花 キャベツ 人参	砂糖	しょうゆ	
	すまし汁	鶏肉 豆腐	人参 ねぎ 玉ねぎ しめじ 小松菜 干しいだけ	葱	しょうゆ かつおと昆布だし 塩	
	ももゼリー		もも	砂糖 ゼリー		
日本味めぐり献立～秋田県						
4月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		624
	さわらの西京焼き	さわら 味噌		砂糖	みりん	
	酢の物	わかめ かまぼこ	きゅうり	砂糖 春雨	酢 塩	
	きりたんぼ汁	鶏肉 豆腐	ねぎ 人参 ごぼう 大根	きりたんぼ こんにゃく	しょうゆ 塩 かつおと昆布だし	
5月	麦ごはん 牛乳	ごはん		牛乳		701
	豚カツ	豚肉		米油 小麦粉 パン粉	中濃ソース	
	りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつお節	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	米油 砂糖	しょうゆ リンゴ酢 こしょう	
	ほうれん草の味噌汁	豆腐 味噌	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ	じゃがいも	かつおと昆布だし	
いもまん！ 牛久市産のさつまいもの館を使用しています。						
8月	塩麴入りうどん(ソフト麺)	豚肉 油揚げ なたと	人参 ねぎ 玉ねぎ 干しいだけ 小松菜	ソフト麺	塩麴 酒 みりん かつおと昆布だし	708
	牛乳	牛乳				
	いもまん！			さつまいも 糖 小麦粉		
	ごぼうとキャベツのサラダ	ひじき	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング	
	プレーンヨーグルト	ヨーグルト				1.3
9月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		564
	蕎麦き	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 干しいだけ	米油 小麦粉		
	大豆もやしナムル	ごま	大豆もやし もやし 人参 なら	砂糖 ごま油	しょうゆ 穀物酢 塩	
	キムチスープ	鶏肉	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	てん粉 ごま油	からスープ 塩 こしょう	
10月	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン		514
	チキンマスタード焼き	鶏肉			マスタード 中濃ソース	
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー		和風ごまドレッシング	
	ホークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト いんげん	じゃがいも 米油	ケチャップ 中濃ソース 塩 からスープ	
12月	ビーフカレー(ごはん)	牛肉	人参 玉ねぎ	じゃがいも 米油	カレールー カレー粉 中濃ソース ケチャップ	576
	発酵乳(白ふどう)	発酵乳(白ふどう)				
	ツナサラダ	ツナ	人参 きゅうり キャベツ とうもろこし		ごまクリームドレッシング	
	いちご		いちご			
15月	味噌ラーメン	豚肉 味噌 わかめ	人参 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし 干しいだけ	ごま油	しょうゆ からスープ 甜面醤 塩	585
	牛乳	牛乳				
	ししゃもブリッター	ししゃも		小麦粉 米油		
	中華サラダ	中華くらげ	もやし きゅうり 人参		中華ごまドレッシング	
16月	ごはん 菜の花ふりかけ	ごま のり	菜の花	ごはん		583
	牛乳	牛乳				
	塩鮭	鮭			塩	
	ごまあえ	ごま	人参 小松菜 もやし 切干大根	砂糖	しょうゆ	
	真だくさん味噌汁	油あげ 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ 小松菜	里芋 こんにゃく	かつおと昆布だし	1.9
17月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		647
	豚肉と春雨の炒めもの	豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ	春雨 砂糖	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	
	ポテトサラダ		玉ねぎ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	
	げんちゃん汁	鶏肉 豆腐	人参 大根 ねぎ ごぼう 干しいだけ	こんにゃく	かつおと昆布だし	1.9
USHIKU野菜オーケストラ・キャパリオ かみかみ献立						
18月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		639
	さざみチーズフライ	チーズ 鶏肉		小麦粉 米油 パン粉	中濃ソース	
	キャパリオ(人参)のサラダ	ツナ	キャベツ アスパラガス 人参 とうもろこし		キャロットドレッシング	
	キャベツと油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌	キャベツ 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ		かつおと昆布だし	
毎月19日は食育の日						
19月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		678
	松風焼き	鶏肉 味噌 ごま	玉ねぎ	パン粉		
	ひじき煮	ひじき 油揚げ 大豆 さつま揚げ	いんげん 人参	砂糖 米油	みりん 酒 しょうゆ	
	沢庵碗	豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ 大根 えのきだけ 絹さや		塩 しょうゆ 酒 かつおと昆布だし	
22月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		605
	さばの味噌焼き	さば 味噌		砂糖	みりん 酒	
	のり酢あえ	のり ツナ	小松菜 人参 もやし	砂糖	しょうゆ 穀物酢	
	ねぎだっぶり生姜スープ	豚肉 豆腐	白菜 人参 しめじ ねぎ	ごま油	塩 こしょう からスープ	
4年生リクエスト・ありがとう献立 ジュースはセレクトしています。						
23月	わかめごはん	わかめ		ごはん		670
	ジュース(ぶどう・りんご・オレンジの中から1つ)			ジュース		
	鶏のから揚げ	鶏肉		米油 てん粉	しょうゆ こしょう 塩 酒	
	オーシャンサラダ	かにかまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	砂糖 ごま油	リンゴ酢 塩 こしょう しょうゆ	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	玉ねぎ 人参 干しいだけ ねぎ	てん粉	かつおと昆布だし しょうゆ 塩	
	じもτζゼリー		レモン	砂糖 ゼリー		2.8

日頃より給食に対してご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。今年度もお世話になりました。来年度は4月6日から給食が始まります。

*都合により、食材や献立が変更になる場合があります。ご理解のほどよろしくおねがいします。