令和３年　４月　学校給食予定献立表

※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	後期課程 エネルギー (kcal) 塩分g
6	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			
火	白身魚の香草パン粉焼き	ホキ	チーズ	パセリ		パン粉	油	塩　こしょう　酒	775
	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	3.3
	キャベツスープ	ウインナー		人参　小松菜	キャベツ　玉ねぎ			洋風だし　塩　こしょう	
7	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	カレールウ　カレー粉　酒	
水	牛乳		牛乳						863
	チキンナゲット	鶏肉				小麦粉		しょうゆ　塩　ケチャップ	2.4
	コーンサラダ			人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング		
8	☆★☆入学・進級お祝い献立☆★☆								
木	わかめごはん　牛乳		わかめ　牛乳			ごはん		塩	
	鶏の照り焼き	鶏肉				砂糖		しょうゆ　みりん	849
	和風サラダ		ひじき	人参　小松菜	キャベツ　もやし　えのき		ドレッシング		3.5
	お祝い汁	なると　豆腐		人参　小松菜	ねぎ　玉ねぎ　椎茸			しょうゆ　塩　和風だし	
	お祝いデザート		豆乳		いちご	米粉　砂糖　水飴	油		
9	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	鮭のねぎ味噌焼き	鯖　味噌			ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ　みりん	825
	菜の花和え	卵		菜の花　人参	キャベツ	砂糖		しょうゆ	3.2
	のっぺい汁	鶏肉　豆腐		人参　小松菜	大根　ごぼう　ねぎ　椎茸	里芋　でん粉		しょうゆ　みりん　塩	
12	☆★☆日本味巡り「宮崎県」☆★☆								
月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	チキン南蛮（タルタルソース）	鶏肉				でん粉　砂糖	油	塩　こしょう　しょうゆ　酢	936
	切干大根のごま酢和え			人参	切干大根　きゅうり　もやし	砂糖	ごま	しょうゆ　酢	3.2
	だご汁	鶏肉		人参　小松菜	ごぼう　大根　ねぎ	小麦粉　白玉粉	油	塩　しょうゆ　和風だし　みりん	
13	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
火	ホッケの塩麹焼き	ホッケ						塩麹	789
	五目きんぴら	豚肉　さつま揚げ	昆布	人参	ごぼう	砂糖	ごま油	しょうゆ　みりん　酒　唐辛子	2.7
	豚汁	豚肉　豆腐　味噌		人参	大根　ねぎ	里芋	油	和風だし	
14	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	ハンバーグデミグラスソースかけ	鶏肉			玉ねぎ	パン粉	油	しょうゆ　塩　デミグラスソース	859
	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		2.6
	洋風かきたま汁	卵		人参　小松菜	玉ねぎ	じゃが芋　でん粉	油	洋風だし　塩　こしょう	
15	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
木	鮭メンチカツ	鮭　たら			玉ねぎ	パン粉		塩　ソース	804
	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	2.9
	豆腐とえのきの味噌汁	豆腐　油揚げ　味噌		人参	大根　玉ねぎ　えのき			和風だし	
16	ビビンバ（麦ごはん）　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	（肉みそ）	豚肉　大豆　味噌			にんにく　生姜	砂糖	ごま油	しょうゆ　豆板醤　酒	838
	（ナムル）			人参　ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ　塩　酢	2.9
	トックスープ	豆腐　卵		人参	ねぎ　玉ねぎ	トック	ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　中華だし	
19	山菜煮込みうどん　牛乳	鶏肉　なると		人参	玉ねぎ　しめじ　ねぎ　ウワバミソウ　わらび　えのき	牛久うどん			
月	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	塩	762
	春野菜のサラダ	ハム			かぶ　きゅうり　キャベツ　アスパラ		マヨネーズ	塩　こしょう	28
	蒸しパン	卵				小麦粉			
20	黒糖パン　乳飲料		乳飲料			黒糖パン			
火	ピザ風チキン	鶏肉	チーズ					塩　こしょう　酒　ピザソース	908
	イタリアンサラダ			人参　ブロッコリー	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		2.8
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳　生クリーム	人参	玉ねぎ　とうもろこし		バター	塩　こしょう　洋風だし	
21	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉　ちくわ　味噌		人参　いんげん	ねぎ　生姜	砂糖	ごま　油	しょうゆ　みりん	869
	粉吹き芋					じゃが芋		塩　こしょう	2.8
	かきたま汁	卵　鶏肉　豆腐		人参　小松菜	玉ねぎ　ねぎ			和風だし　塩　しょうゆ	
22	☆★☆おくのなかよし献立☆★☆　おくの義務教育学校北校舎・南校舎の共通献立です。								
木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	さわらの西京フライ	さわら　味噌				小麦粉　パン粉	油	みりん　酒	868
	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	2.7
	キャベツと油揚げの味噌汁	油揚げ　味噌	わかめ	人参	キャベツ　玉ねぎ　しめじ			和風だし	
23	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	揚げ餃子	鶏肉			キャベツ　にんにく　生姜	小麦粉		塩　しょうゆ　こしょう	918
	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	2.4
	マーボー豆腐	豆腐　豚肉		人参　にら	玉ねぎ　ねぎ　椎茸　にんにく　生姜	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩　豆板醤	
24	ハヤシライス	豚肉	生クリーム	人参	玉ねぎ　しめじ　にんにく	ごはん	油	ハヤシルウ　塩　こしょう　ソース　ケチャップ	
土	牛乳		牛乳						824
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖	油	塩	2.9
	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		
26	焼きそば　牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ　キャベツ　もやし		油	焼きそばソース　塩　こしょう　ソース	
月	春巻き	鶏肉		人参	玉ねぎ　キャベツ　もやし　たけのこ	小麦粉		しょうゆ　塩	770
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	塩　こしょう　しょうゆ　酢	3.9
	あんまん	小豆				小麦粉　砂糖　水飴		塩	
27	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
火	鯖の味噌煮	鯖　味噌			生姜	砂糖		みりん　酒	786
	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	3.2
	若竹汁	豆腐	わかめ	人参	たけのこ　椎茸　えのき　ねぎ			和風だし　しょうゆ　塩	
28	☆★☆かみかみ献立★☆　噛み応えのある食材を使用しています。								
水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	いかのチリソースかけ	いか			ねぎ	でん粉　砂糖	油	酒　ケチャップ　ソース　豆板醤	790
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう　もやし　きゅうり		ドレッシング		2.5
	キャビオンと茎わかめのスープ	鶏肉　豆腐	茎わかめ	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	