



# 2021年4月 給食予定献立表



牛久市立おくの義務教育学校（北校舎）

日	献立名	体の中での主なはたらき			調味料・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			
6 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		617	
	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ 人参	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		
	コーンサラダ	ツナ	とうもろこし きゅうり キャベツ 人参	砂糖 米油	塩 こしょう 穀物酢		
8 木	わかめごはん 牛乳	牛乳	<b>入学・進級祝い献立</b>	わかめごはん		606	
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ しめじ ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉		しょうゆ 塩
	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
	祝い汁 お祝いゼリー	鶏肉 なると 豆腐		玉ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ			塩 しょうゆ かつおと昆布だし
9 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		608	
	鮭のごまだれかけ	鮭 ごま		砂糖	みりん しょうゆ 酒 塩		
	菜の花あえ 豆腐とわかめの味噌汁	卵 ごま 豆腐 わかめ 味噌 油揚げ	菜の花 人参 キャベツ ねぎ 人参 大根	砂糖	しょうゆ かつおと昆布だし		
12 月	ごはん 牛乳	牛乳	<b>日本味めぐり～宮崎県</b>	ごはん		709	
	芋芋南蛮	鶏肉		切干大根 キャベツ きゅうり 人参	マヨネーズ 砂糖 でん粉 米油		酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 酢
	切干大根サラダ だご汁	油あげ 味噌		ごぼう 小松菜 大根 人参 ねぎ 干しいたけ	こんにゃく 小麦粉 白玉粉		青しそドレッシング かつおと昆布だし
13 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		570	
	白見魚の香草パン粉焼き	ホキ		米油	香草パン粉 酒 塩 こしょう		
	きゃべつのごまあえ のっぺい汁	油あげ ごま 鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 小松菜 大根 干しいたけ 人参 ねぎ	砂糖 芋手 こんにゃく でん粉	しょうゆ かつおと昆布だし 塩 しょうゆ		
14 水	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		541	
	たれ付き肉団子	鶏肉 卵	れんこん 玉ねぎ	パン粉 砂糖	しょうゆ		
	ポテトサラダ キャベツと塩麴のスープ	間肉	玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム	マヨネーズ じゃがいも	りんご酢 塩 こしょう コンソメ 塩麴 こしょう		
15 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		596	
	厚焼き卵 ひじき煮	卵 ひじき さつま揚げ 油揚げ	人参 枝豆	砂糖 しらたき 砂糖 米油	しょうゆ みりん		
	えのきたけの味噌汁	豆腐 味噌 わかめ	えのきたけ ねぎ 大根		かつおと昆布だし		
16 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		622	
	ビビンバ	豚肉 大豆 味噌	山菜 人参 たけのこ	ごま油	酒 みりん しょうゆ		
	春雨サラダ 五目スープ	卵 ごま 鶏肉 豆腐	きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	春雨 ごま油 砂糖	穀物酢 しょうゆ 酒 塩 こしょう ガラスープ しょうゆ		
19 月	山菜うどん	鶏肉 油あげ	山菜 たけのこ 人参 小松菜 ねぎ 干しいたけ	牛久うどん		560	
	牛乳	牛乳					
	ちくわの磯辺あげ 春野菜サラダ	ちくわ 青のり ごま ひじき	かぶ きゅうり キャベツ アスパラガス	天ぷら粉 米油	ごまドレッシング		
	冷凍パイ		パイナップル				
20 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		620	
	豚肉とキャベツの味噌炒め 粉ふき芋	豚肉 味噌	人参 ビーマン キャベツ	米油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	しょうゆ 豆板醤 ガラスープ 塩 こしょう 穀物酢		
	かきたま汁	卵 豆腐 かにかまぼこ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ		塩 こしょう しょうゆ がらスープ		
21 水	黒パン オレンジジュース			黒糖パン オレンジジュース		590	
	ピザ風チキン	鶏肉 チーズ			塩 こしょう ピザソース		
	カラフルサラダ コーンポタージュ		キャベツ 人参 ブロッコリー 黄パプリカ 枝豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし		和風ごまドレッシング コンソメ 塩麴 こしょう		
22 木	ごはん 牛乳	牛乳	<b>おくのなかよし献立</b>	ごはん		666	
	さわらの西京フライ のり酢あえ	さわら 味噌 のり ツナ		ほうれん草 もやし 人参	砂糖 小麦粉 パン粉 米油		みりん しょうゆ 穀物酢
	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	砂糖		しょうゆ 穀物酢 かつおと昆布だし
23 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		685	
	餃子 中華あえ	鶏肉 豚肉 中華くらげ ひじき	玉ねぎ たら もやし きゅうり 人参	小麦粉	しょうゆ 塩 中華ドレッシング		
	麻婆豆腐	豆腐 大豆 豚肉 味噌	ねぎ 人参 たら 玉ねぎ 干しいたけ	ごま油 米油 でん粉 砂糖	甜面醤 豆板醤 しょうゆ がらスープ		
24 土	スパゲティナポリタン	ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン	米油	塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ	588	
	牛乳	牛乳					
	チキンナゲット カラフルサラダ	鶏肉 チーズ	キャベツ きゅうり 人参	小麦粉 でん粉 米油	イタリアンドレッシング		
26 月	やきそば	豚肉 青のり	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	中華麺 米油	こしょう 中濃ソース	587	
	牛乳	牛乳					
	白花豆コロッケ 海藻サラダ	白花豆 味噌 ミックス わかめ ひじき かにかまぼこ ごま	キャベツ きゅうり	バター でん粉 パン粉 小麦粉	中濃ソース		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	砂糖 ごま油	穀物酢 しょうゆ こしょう 塩		
27 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		566	
	さばの味噌煮 おかかあえ	さば 味噌 かつお節	小松菜 もやし 人参	砂糖	しょうゆ 酒 しょうゆ		
	若竹汁	わかめ 豆腐	キャベツ 絹さや 人参 ねぎ		酒 塩 しょうゆ かつおと昆布だし		
28 水	ごはん 牛乳	牛乳	<b>かみかみ献立・キャピオン</b>	ごはん		641	
	いかのケチャップあえ ごぼうサラダ	いか ごま		ごぼう キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし	砂糖 米油 でん粉		ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒
	キャピオンと荳わかめのスープ	荳わかめ かにかまぼこ		キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ	マヨネーズ		こしょう 塩 がらスープ 塩 こしょう しょうゆ

\* 都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。

\* 22日の「おくのなかよし献立」は、おくの義務教育学校の1から9年生までの統一献立になっています。

今年度もよろしくお願ひします

