



# 令和3年 5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						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			
6	たけのこごはん 牛乳 かつおフライ キャベツのごま和え すまし汁	鶏肉 油揚げ	牛乳		たけのこ かんぴょう	ごはん 砂糖		しょうゆ	865	
7	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ ホイコーロー ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	小麦粉	油	しょうゆ 塩 こしょう	818	
8	ガルパンゾーカレーライス 牛乳 オーシャンサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん	油	カレー粉	884	
11	黒糖パン 牛乳 (ミルメーク) チリコンカン キャベツサラダ クラムチャウダー	豚肉 大豆 レッドキドニービーンズ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜	黒糖パン ミルメーク		ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう チリパウダー	783	
12	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら 豚汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん	ごぼう	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	789	
13	☆☆☆世界味めぐり 「タイ」☆☆☆									
14	☆☆☆スタディー献立 「茶摘み」☆☆☆									
17	味噌ラーメン 牛乳 揚げ餃子 かぼちゃサラダ	豚肉 なたと 味噌	生クリーム	人参	キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし 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	921	
18	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立☆☆☆レタスのキャラクター「レタンナ」									
19	ごはん 牛乳 いわしの煮付け ごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁	あじ	牛乳	人参	ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん	砂糖	しょうゆ 塩	784	
20	きな粉揚げパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ ミネストローネ	きな粉	牛乳	人参	にんにく	コッパパン 砂糖	油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	794	
21	☆☆☆スタディー献立 「かつお節」☆☆☆ 中学2年生国語「鯉節—世界に誇る伝統食」									
24	塩焼きそば 牛乳 コロッケ グリーンサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	中華麺	ごま油	塩 こしょう 塩ソース	799	
25	バターロール 牛乳 ハンバーグトマトソース ポテトサラダ ひよこ豆のスープ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	バターロール	バター	しょうゆ 塩ケチャップ ソース みりん 洋風だし	805	
26	ごはん 牛乳 あじのスパイス焼き のり酢和え 肉じゃが	あじ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜	ごはん		塩 こしょう カレー粉 酒 しょうゆ	824	
27	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ひじき煮 あさりの味噌汁	鶏肉	牛乳	人参 いんげん	もやし 切干大根	砂糖	油	しょうゆ みりん	853	
28	麦ごはん 牛乳 白身魚の香味ソースかけ パンパンジーサラダ わかめと卵の中華スープ	ホキ	牛乳	人参	にんにく 生姜 ねぎ	ごはん 麦	油	しょうゆ 酢 酒	775	
31	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め おかかマヨネーズ和え 豆腐とにらのスープ	豚肉	牛乳	人参 フロッコリー	キャベツ きゅうり	ごはん	油	しょうゆ 塩 みりん	840	