



2021年5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	体の中での主なほたつき			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 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		599
	ハヤシシチュー	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	じゃがいも 生クリーム 米油	こしょう ハヤシルウ	
	コールスローサラダ ソーダゼリー		きゃべつ きゅうり とうもろこし 人参	砂糖 米油 ゼラチン	穀物酢 塩 こしょう	
7 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		619
	塩鮭	鮭			塩	
	五目きんぴら 豆腐の味噌汁	さつまあげ ごま 豆腐 味噌 わかめ 油揚げ	枝豆 人参 ごぼう ねぎ	砂糖 こんにゃく じゃがいも	しょうゆ みりん かつおと昆布だし	
8 土	たらこスパゲティ	たらこ えび いか あさり	玉ねぎ しめじ	米油 パスタ	塩 こしょう	512
	牛乳 コロッケ	豚肉		米油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	中濃ソース	
	人参とハムのサラダ	ハム	人参 キャベツ 玉ねぎ		フレッシュドレッシング	
11 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		668
	キーマカレー	豚肉 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 枝豆	米油	こしょう カレー 中濃ソース ケチャップ	
	シーザーサラダ 抹茶プリン		きゃべつ きゅうり 人参 小松菜 抹茶	ゼラチン 砂糖	シーザードレッシング	
12 水	ソフトフランス 牛乳	牛乳		ソフトフランス		581
	チキンマスタート焼き	鶏肉			粒マスタード 中濃ソース	
	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム トマト	マカロニ	イタリアンドレッシング こしょう 塩 コンソメ ケチャップ	
13 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		590
	ガパオライス	鶏肉 大豆	鶏/アフリカ ヒーマン 玉ねぎ	米油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	
	粉ふき芋 キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ 人参 干しいたけ たけのこ	じゃがいも 米油	塩 こしょう コンソメ	
14 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		702
	あじフライ	あじ		米油 パン粉 小麦粉	中濃ソース	
	野菜炒め かんぴょうの味噌汁	味噌 油揚げ	玉ねぎ 人参 かんぴょう いんげん	じゃがいも	塩 こしょう	
17 月	タンタンメン	豚肉 味噌 豆乳	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	ごま油	塩 こしょう からスープ 酒 豆板醤	650
	牛乳 焼売	牛乳 豚肉	玉ねぎ	小麦粉 パン粉		
	ごぼうサラダ	ごま	キャベツ 人参 きゅうり ごぼう とうもろこし		塩 こしょう ごまドレッシング	
18 火	わかめごはん 牛乳	牛乳		わかめごはん		586
	いかの生妻焼き	いか			みりん しょうゆ	
	かみかみサラダ レタナスープ (レタスと卵のスープ)	ごま 卵	人参 きゅうり キャベツ ごぼう たくあん レタス 人参 小松菜 玉ねぎ	マヨネーズ てん粉 米油	塩 しょうゆ こしょう からスープ	
19 水	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉		コッペパン 砂糖 米油		580
	チキンカツ グリーンサラダ	鶏肉 ひじき	きゃべつ きゅうり 人参 ブロッコリー	小麦粉 てん粉	イタリアンドレッシング	
	コンソメスープ	鶏肉	ごぼう 人参 キャベツ 小松菜 とうもろこし アスパラガス		塩 こしょう からスープ	
20 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		587
	白身魚のカレー風味焼き	ホキ		小麦粉 バター	カレー粉 塩 こしょう	
	ごまあえ 玉ねぎの味噌汁	ごま 味噌 油揚げ わかめ 豆腐	人参 小松菜 もやし 切干大根 玉ねぎ いんげん 人参	砂糖	しょうゆ かつおと昆布だし	
21 金	麦ごはん 牛乳	ごはん		牛乳		679
	五目春まき	豚肉	玉ねぎ きゃべつ 人参	小麦粉 米油 春雨		
	中華サラダ ワンタンスープ	ハム 中華くらげ ごま 豚肉	もやし きゅうり 人参 人参 もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	わんたん ごま油	中華ドレッシング 塩 こしょう しょうゆ がすスープ	
24 月	塩焼きそば	豚肉 青のり	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし		中濃ソース 塩 こしょう 旨塩ソース	617
	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 豚肉 鶏肉		小麦粉 米油 てん粉		
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ツナ	枝豆 人参 キャベツ きゅうり		ごまクリーミードレッシング	
25 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		594
	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉			塩麹	
	のり酢あえ 豆腐となめこの味噌汁	海苔 ツナ 豆腐 味噌 わかめ	小松菜 もやし 人参 なめこ ねぎ 大根	砂糖	しょうゆ 穀物酢	
26 水	黒パン 牛乳	牛乳		黒パン		634
	ハンバーグデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 小麦粉 バター	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース	
	ポテトサラダ ブルーツボンチ		玉ねぎ 人参 きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶	じゃがいも マヨネーズ カクテルゼリー 杏仁豆腐 ナタデココ	塩 こしょう リンゴ酢	
27 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		644
	豚肉の生妻炒め	豚肉		米油	塩 しょうゆ 酒	
	小松菜のおかかあえ じゃがいもとにらの味噌汁	かつお節 味噌 油揚げ	切干大根 小松菜 もやし 人参 にら 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	しょうゆ かつおと昆布だし	
28 金	さばの味噌煮	牛乳		麦ごはん		607
	おひたし	さば 味噌		砂糖	しょうゆ 酒	
	すまし汁	かつお節	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 干しいたけ		しょうゆ しょうゆ かつおと昆布だし	
31 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		662
	鶏のから揚げ	鶏肉		てん粉 米油	こしょう 塩 酒	
	オーシャンサラダ 豚汁	かにかまぼこ わかめ 中華くらげ 豚肉 豆腐 味噌	キャベツ きゅうり とうもろこし 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	砂糖 里芋 こんにゃく	しょうゆ こしょう リンゴ酢 かつおと昆布だし	

* 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。

* スタディ献立は教科書と連携した献立になっています。