



# 令和3年 6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)
		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		
1火	コッペパン オレンジジュース チキンコーンフ레이크焼き フレンチサラダ コンスープ	鶏肉 卵 ハム ベーコン		人参 人参	オレンジジュース キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 小麦粉 コーンフ레이크 小麦粉	塩 こしょう ケチャップ バター 塩 こしょう 洋風だし	786 3	
2水	ごはん 牛乳 さばのヤニヨム焼き ナムル 春雨スープ	さば なると		人参 小松菜 人参	にんにく ねぎ もやし 椎茸 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 ごま油	酒 しょうゆ ケチャップ しょうゆ 豆板醤 ごま油 しょうゆ 塩 酢 ごま油 しょうゆ 塩 中華だし こしょう	778 2.7	
3木	キーマカレー 牛乳 ひじき入りサラダ フルーツ和え	豚肉 大豆 レッドキドニービーンズ 牛乳 ひじき ヨーグルト 生クリーム		人参 トマト 人参	玉ねぎ グリンピース にんにく もやし きゅうり みかん パイン 黄桃 バナナ	じゃが芋 油 ごま ドレッシング	カレールー 塩 カレー粉	930 1.7	
4金	☆☆☆虫歯予防デー(かみかみ献立) ☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立(ピーマンのキャラクター「びっちくん」)								
	麦ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ チンジャオロース 木耳入り中華スープ	いか 豚肉 豆腐 なると		人参 ピーマン 赤パプリカ 人参	ねぎ だけのこ にんにく 生姜 ねぎ もやし ねぎ 玉ねぎ 木耳	ごはん 麦 でん粉 砂糖 砂糖 ごま油	酒 豆板醤 ソース 酒 しょうゆ オイスターソース こしょう しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	819 2.6	
7月	スパゲティナポリタン 牛乳 ハムカツ コーンサラダ メロンパン風トースト	ウインナー ハム 牛乳		人参 ピーマン トマト 人参	玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	スパゲッティ パン粉 小麦粉 パン 砂糖 小麦粉	バター 油 油 バター	ケチャップ 塩 こしょう ソース ソース	877 3.6
8火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華和え ごま団子	豆腐 豚肉 大豆 ハム 小豆		人参 いら 人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり もやし	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 もち粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごま 油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢	849 1.5
9水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごぼうと枝豆のサラダ 肉じゃが	いわし ツナ 豚肉		人参 人参 いんげん	梅 ごぼう キャベツ 枝豆 玉ねぎ 切干大根	ごはん 砂糖 じゃが芋 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ マヨネーズ 油 しょうゆ 酒 みりん	885 2	
10木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ オーシャンサラダ ワンタンスープ	鶏肉 かまぼこ 豚肉		人参 人参 小松菜	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 ワンタン	ごま油 油 ごま油 油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	921 2.8
11金	後期課程(7~9年生)「弁当の日」 はじめよう食育♪ 出来ることをやってみよう! ①お弁当に入れてほしい料理をリクエストする ②食材や料理を選ぶ(買い物) ③お弁当箱に詰める ④調理のお手伝いをする ⑤おかずを作ってみる								
	前期課程(5・6年生)								
	麦ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ グリーンサラダ カレースープ	鶏肉 ベーコン 卵		人参 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	デミグラスソース ケチャップ ソース 洋風だし 塩 こしょう カレー粉 しょうゆ	923 2.2	
14月	きつねうどん 牛乳 ししゃもフリッター おなか和え	鶏肉 なると 油揚げ 牛乳 ししゃも かつお節		人参 人参 小松菜	ねぎ 椎茸 もやし 切干大根	ソフト麺 小麦粉 油	和風だし しょうゆ みりん 塩 しょうゆ	859 2.5	
15火	ココアパン 牛乳 サーモン入りグラタン ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ	鮭 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 卵		人参 人参 トマト パセリ	玉ねぎ カリフラワー きゅうり 玉ねぎ にんにく	ココアパン マカロニ パン粉 小麦粉 でん粉	バター 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	801 3	
16水	野菜カレーライス 牛乳 シーザーサラダ 牛久市産メロン	豚肉 牛乳 チーズ		人参 かぼちや いんげん トマト 人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり メロン	ごはん じゃが芋 油 じゃが芋	カレールー ケチャップ ソース	764 2	
17木	☆☆☆日本味巡り「群馬県」☆☆☆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。								
	ごはん 牛乳 ソースかつ こんにゃくサラダ すいとん汁	豚肉 鶏肉		人参 小松菜 人参 小松菜	キャベツ もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 小麦粉 白玉粉	ソース しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 和風だし みりん	846 2.8	
18金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ マカロニサラダ もやしの味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌		人参 人参 小松菜	レモン にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし もやし 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 マカロニ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう 和風だし	924 2.4	
21月	三色ごはん(ごはん) 牛乳 (鶏そぼろ・炒り卵) (おひたし) 豆乳味噌汁	鶏肉 豆腐 大豆 卵 かつお節 豚肉 豆乳 味噌		人参 小松菜 人参	玉ねぎ 生姜 もやし 玉ねぎ ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 さつま芋	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 和風だし	870 2.7	
22火	揚げパン 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き イタリアンサラダ ミートボールのトマトシチュー	ホキ ハム 鶏肉		人参 ブロッコリー 人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	コッペパン 砂糖 パン粉 ドレッシング	マヨネーズ 塩 こしょう 酒 洋風だし 塩 こしょう	755 3.8	
23水	ごはん 牛乳 豚肉の玉ねぎソース ポテトサラダ かきたま汁	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 卵		人参 小松菜 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 でん粉	しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 和風だし 塩 しょうゆ	901 2.6	
24木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ のり酢和え キャベツの味噌汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 わかめ		人参 小松菜 人参	大根 もやし 切干大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 でん粉	しょうゆ しょうゆ 酢 和風だし	902 2.7	
25金	キムタクごはん 牛乳 シューマイ 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 豚肉 ハム 卵 豆腐		人参 人参	玉ねぎ 白菜 大根 にんにく 玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ	ごはん パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうゆ 塩 キムチの素 唐辛子 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	822 3.7	
28月	豚骨ラーメン 牛乳 アジフリッター 揚げ餃子 切干大根サラダ	豚肉 なると アジ 鶏肉		人参 いら 人参	玉ねぎ キャベツ もやし 木耳 にんにく キャベツ にんにく 生姜 もやし きゅうり 切干大根	中華麺 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	豚骨ラーメンスープ 塩 こしょう しょうゆ 塩 塩 しょうゆ しょうゆ 酢	795 3.1	
29火	ごはん 牛乳 メンチカツ りっちゃんサラダ キムチ味噌汁	鶏肉 ハム かつお節 豚肉 味噌		人参 いら 人参 いら	玉ねぎ きゅうり キャベツ キャベツ 大根 えのき ねぎ 白菜	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油	塩 ソース しょうゆ 塩 こしょう 酢 和風だし 唐辛子	839 3	
30水	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのごま炒め 塩昆布和え 豆腐とにらのスープ	豚肉 豚肉 豆腐 かまぼこ		人参 いら 人参 いら	ごぼう キャベツ 枝豆 ねぎ 椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 和風だし しょうゆ 塩	779 2.6	