



2021年6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
		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		
1火	ごはん 牛乳 メンチカツ グリンサラダ もやし味噌汁	牛乳 豚肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス ブロッコリー 人参 小松菜 大根 もやし	ごはん パン粉 小麦粉 米油	中濃ソース 和風ごまドレッシング かつおと昆布だし	668 2.4
2水	コッペパン 牛乳 ホイッププリンナー シーザーサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 トマト いんげい	コッペパン 中濃ソース ケチャップ シーザードレッシング 中濃ソース ケチャップ 塩 たらスープ	686 2.4	
3木	ごはん 牛乳 さばのやまニョム焼き 大豆もやしオムレツ きくらげのスープ	牛乳 さば 鶏肉	ごま ねぎ もやし 大根 もやし 人参 じら 人参 ねぎ 青梗菜	ごはん 砂糖 ごま油 味噌 醤油	豆板醤 醤油 しょうゆ みりん ケチャップ 鰹物酢 しょうゆ 塩 塩 こしょう しょうゆ たらスープ	611 1.8
4金	麦ごはん 牛乳 豚肉とピーマンのスタミナ炒め 温野菜 切干大根のスープ	牛乳 豚肉 味噌 ベーコン	UHIKU野菜オーケストラ献立・びっくん(ピーマン)・虫歯予防献立 ピーマン 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー カリフラワー 人参 小松菜 とうもろこし キャベツ 切干大根 えのきたけ	麦ごはん でん粉 米油 酒 しょうゆ 豆板醤 甜面醬 塩 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	6月4日~10日は歯の衛生週間です 617 1.8	
7月	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き にらごもやしのごま酢あえ 肉じゃが	牛乳 味噌 赤魚 ごま 豚肉	にら もやし 人参 玉ねぎ いんげん 干ししいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 砂糖 しらたき 米油	鰹物酢 しょうゆ しょうゆ 酒 みりん かつおと昆布だし	577 1.5
8火	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き 五自きんぴら 牛久ぎゃべつ味噌汁	牛乳 ごま さつま揚げ 味噌 油揚げ	ねぎ ごぼう 人参 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 人参	ごはん 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 こんにゃく	しょうゆ 酒 こしょう みりん しょうゆ かつおと昆布だし	576 2.0
9水	ごはん 牛乳 餃子ロール 中華サラダ 卵と春雨のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉 なた	キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 人参 干ししいたけ	ごはん 米油 小麦粉 春雨	中華ドレッシング たらスープ こしょう 塩 しょうゆ	580 1.9
10木	ごはん 牛乳 鶏肉の味噌焼き 野菜炒め わかめとえのきのすまし汁	牛乳 鶏肉 味噌 ごま 豆腐 わかめ	人参 もやし キャベツ 小松菜 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 米油	酒 みりん 塩 こしょう 塩 しょうゆ かつおと昆布だし	553 2.2
11金	麦ごはん 牛乳 ほっけ塩焼き キャベツのごまあえ 高野豆腐味噌汁	牛乳 ほっけ ごま 高野豆腐 味噌 油揚げ	キャベツ 人参 小松菜 人参 小松菜 ごぼう 大根	麦ごはん 砂糖 ごま油 こんにゃく	塩 しょうゆ かつおと昆布だし	588 2.4
14月	カレーうどん(ソフト麺) 牛乳 ししゃものから揚げ 和風サラダ	豚肉 なた 油揚げ 牛乳 ししゃも	大根 人参 ねぎ 小松菜 人参 小松菜 きゅうり キャベツ	でん粉 ソフト麺 米油 でん粉	しょうゆ カレー粉 しょうゆ 塩 みりん かつおと昆布だし 青じそドレッシング	612 1.9
15火	ごはん 牛乳 ブルコギ風焼き肉 粉らき亭 青梗菜のスープ	牛乳 豚肉 ごま なた	エリンギ にら 人参 ねぎ キャベツ 青梗菜 しめじ 干ししいたけ とうもろこし	ごはん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま油	しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう 塩 こしょう 酒 たらスープ	650 2.2
16水	バターロール 牛乳 鮭のチーズ焼き オーシャンサラダ ミネストローネ メロン	牛乳 鮮 チーズ かにかま 中華くらげ わかめ ベーコン 大豆 ミックスビーンズ	牛久市のメロンが給食にできます。 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 きゃべつ トマト メロン	バターロール ごま油 砂糖 じゃがいも	酒 こしょう 塩 塩 こしょう りんご酢 しょうゆ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	618 2.4
17木	ごはん 牛乳 ソースかつ こんにゃくサラダ すいとん汁	牛乳 豚肉 人参 鶏肉	キャベツ きゅうり ごぼう 人参 大根 小松菜 ねぎ 干ししいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 こんにゃく すいとん	中濃ソース 塩 こしょう 酒 和風ごまドレッシング しょうゆ 塩 みりん かつおと昆布だし	625 1.9
18金	麦ごはん 牛乳 鷹焼き卵 ひじきのそぼろ煮 じゃがいもとトマトの味噌汁	牛乳 卵 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 味噌	人参 大豆 枝豆 トマト 玉ねぎ キャベツ	ごはん みりん 砂糖 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 かつおと昆布だし	619 1.8
21月	ごはん 牛乳 さわらの塩麹焼き 磯あえ ごま味噌汁	牛乳 さわら のり ごま 味噌 豆腐 油揚げ	人参 もやし ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ 人参	ごはん 塩麹 しょうゆ かつおと昆布だし	595 1.8	
22火	ごはん 牛乳 塩から揚げ ピリッとサラダ 芋煮汁	牛乳 鶏肉 豚肉	大根 人参 きゅうり 大根 ごぼう 人参 しめじ ねぎ	ごはん 米油 でん粉 ごま油 こんにゃく 里芋	塩 こしょう 酒 塩 しょうゆ 豆板醤 塩 しょうゆ かつおと昆布だし	629 2.0
23水	ミルクパン オレンジジュース デニッシュパン ガミグミグミソースかけ ヨーグルトあえ 野菜スープ	卵 鶏肉 豚肉 チーズ ヨーグルト 鶏肉	玉ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 キャベツ 人参 ごぼう 小松菜 とうもろこし アスパラガス	ミルクパン オレンジジュース パン粉 生クリーム	デミグラスソース 塩 こしょう たらスープ しょうゆ	593 2.1
24木	旬の野菜カレー(ごはん) 牛乳 さっぱりサラダ レモンソーダゼリー	豚肉 牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ なす ピーマン スッキーニ キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 ねぎ とうもろこし	ごはん 米油 菜油 砂糖 ゼリー	カレールー 中濃ソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう 鰹物酢	620 1.9
25金	鶏そぼろ丼(麦ごはん) 牛乳 甘酢あえ 豆乳味噌汁	鶏肉 大豆 牛乳 ツナ 豆腐 豆乳 味噌	玉ねぎ ごぼう 枝豆 人参 小松菜 キャベツ 大根 人参 ねぎ 小松菜	麦ごはん 砂糖 米油 砂糖	甜面醬 みりん しょうゆ しょうゆ 鰹物酢 かつおと昆布だし	632 1.9
28月	どんこつラーメン 牛乳 あじブリッター 切干大根サラダ	豚肉 きくらげ 牛乳 あじ あおさ ツナ	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 切干大根 もやし きゅうり 人参	ソフト中華めん 小麦粉 米油	しょうゆ	591 2.5
29火	ごはん 牛乳 にら磯頭 春雨サラダ 酢豚	牛乳 豚肉 卵 ごま 豚肉	キャベツ にら きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン バイン缶	ごはん 砂糖 もち粉 春雨 ごま油 砂糖 砂糖 米油 でん粉	しょうゆ しょうゆ 鰹物酢 しょうゆ 鰹物酢 塩 酒 たらスープ ケチャップ	656 1.9
30水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごま酢かけ かぼちゃと白いんげんのサ キムチの味噌汁	牛乳 鶏肉 ごま 豆腐 味噌	かぼちゃ 白いんげん 枝豆 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 にら えのきたけ 白菜キムチ	麦ごはん 砂糖	みりん しょうゆ 塩 鰹物酢 こしょう ヨーグルト ミニドレッシング	603 2.2

* 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。
* 17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。