



# 令和3年 10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			
1金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグきのこあんかけ 塩昆布和え 肉じゃが	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	人参	しめじ えのき キャベツ 大根 きゅうり	ごはん 麦 でん粉 砂糖		しょうゆ 塩	880 2.6	
4月	けんちんうどん(ソフト麺) 牛乳 ちくわの二色揚げ 豆和え	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	大根 ねぎ	ソフト麺 里芋 小麦粉	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩 カレー粉	880 3.7	
5火	ミルクパン 乳飲料 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ 秋の味覚シチュー	豚肉	乳飲料	人参 フロッコリー	玉ねぎ セロリ カリフラワー きゅうり	ミルクパン 砂糖	バター 油	ケチャップ カレー粉 ソース 赤ワイン ドレッシング	874 2.9	
6水	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げ餃子 中華スープ	豚肉 イカ なんと 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白菜 木耳 椎茸 生姜 こんにゃく	ごはん でん粉	油	しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう 塩 しょうゆ	816 3.2	
7木	☆☆☆スタディメニュー☆☆☆小学5年生の国語「和の文化について調べよう」									
	ごはん 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 切干大根サラダ がんもの旨煮	鯖 味噌 ハム くらげ	牛乳	人参	ねぎ 切干大根 きゅうり	ごはん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ 酢	880 2.8	
8金	☆☆☆スタディメニュー☆☆☆小学1年生の国語「サラダで元気」でりっちゃんがお母さんにつくるサラダです。									
	麦ごはん 牛乳 チキンカツ りっちゃんサラダ 貝だくさん味噌汁	鶏肉 卵 ハム かつお節	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ ごぼう	ごはん 麦 小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう 酒 ソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	942 2.5	
11月	☆☆☆秋の実り献立☆☆☆秋に旬を迎える食材、秋鮭やさつまいも、きのこなどを多く使用します。☆☆☆目の愛護デー献立☆☆☆10月10日は目の愛護デーです。									
	ごはん 牛乳 鮭のごまだれ焼き さつまいもサラダ ほうれん草ときのこの味噌汁 ブルーベリーゼリー	鮭 チーズ	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし ねぎ しめじ えのき ブルーベリー	ごはん 砂糖	ごま マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 和風だし	885 2.7	
12火	☆☆☆牛久の日給食☆☆☆ 牛久市産の食材を多く使用した献立です。									
活用強化	牛久野菜カレーライス 牛乳 ごぼうサラダ りんご	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく ねぎ ごぼう 大根 キャベツ りんご	ごはん さつまいも バター 油	油	カレールウ ケチャップ ソース 塩 こしょう	790 2.1	
13水	黒糖パン 牛乳 手作りのグラタン イタリアンサラダ トマトと卵のスープ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン マカロニ 小麦粉 パン粉	バター	塩 こしょう 洋風だし ドレッシング	772 3.2	
14木	ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛だれかけ 小松菜とツナの和え物 鮭団子汁	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ 酢	896 2.4	
15金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 いかのねぎ塩焼き 中華和え	豆腐 豚肉 大豆 いか	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 にんにく 生姜 ねぎ	ごはん 麦 砂糖 でん粉	ごま油	甜麺醤 豆板醤 中華だし しょうゆ しょうゆ 酒 塩	803 2.3	
18月	☆☆☆今日は「十三夜」☆☆☆ 収穫祭の意味も込めてお月見をするそうです。									
	焼きそば 牛乳 ししゃもフリッター オーシャンサラダ 月見団子	豚肉 鶏肉 うすら卵	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう	876 2	
19火	☆☆☆世界味巡り「フィリピン」☆☆☆ フィリピン料理はシンプルな調理法の料理から、スペインや中国の文化を取り入れた料理など、多彩です。									
	ごはん 牛乳 アドボ(お肉の照り煮) マカロニサラダ ニラガ(牛肉と野菜のスープ)	豚肉 鶏肉 うすら卵	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう	876 2	
20水	牛久小麦パン 牛乳 チキンソテー れんこんサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	れんこん キャベツ 白菜 玉ねぎ マッシュルーム	コッパン 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 洋風だし 塩 こしょう	867 2.9	
21木	ごはん 牛乳 豚肉とさつまいもの炒め煮 白菜のおひたし 大根の味噌汁	豚肉 油揚げ	牛乳	人参	ねぎ 白菜 もやし	ごはん さつまいも 砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう しょうゆ 和風だし	810 2.5	
22金	ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き シャキシャキきんぴら 手作りすいとん汁	鯖	牛乳	人参 小松菜	しめじ ごぼう 大根	ごはん 砂糖	油 ごま油	塩麹 しょうゆ みりん	890 3	
26火	米パン 牛乳 チキンコーンフ레이크焼き キャベツサラダ 野菜スープ	鶏肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米パン コーンフ레이크 小麦粉	油	塩 こしょう ケチャップ ドレッシング	817 2.8	
27水	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの南蛮炒め 小松菜のごま和え かきたま汁	豚肉	牛乳	人参 小松菜	れんこん ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 豆板醤 しょうゆ	813 2.7	
28木	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ 毎月1回「8(歯)」のつく日に噛みごたえのある食材を集めて献立を作ります。									
	ごはん 牛乳 秋刀魚のピリ辛揚げ たくあん和え まごわやさしい味噌汁	さんま	牛乳	人参	大根 もやし キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 椎茸	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	しょうゆ みりん 酢 酒 豆板醤 塩 しょうゆ 和風だし	854 2.7	
29金	わかめごはん 牛乳 ハンバーグりんごソースかけ かぶサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり かぶ	ごはん 麦 でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 ドレッシング	900 3	