



2021年 10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 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		
1 金	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ グリーンサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 鶏肉	きゃべつ きゅうり プロッコリー 人参 ねぎ 人参 大根	麦ごはん でん粉 米油	酒 塩 こしょう	674 1.9
4 月	煮込みうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大豆あえ 米粉のりんごタルト	豚肉 油揚げ なたと 牛乳 ちくわ 青のり ごま ひじき 大豆 豆腐	人参 大根 ねぎ ほうれん草 干しいたけ 小松菜 人参 きゃべつ もやし 切干大根 りんご	大豆粉 米油 砂糖 米粉 砂糖	しょうゆ 塩 みりん かつおと昆布だし	539 2.7
5 火	ごはん 牛乳 鱈の塩焼き 切り干し大根のサラダ がんものうま煮	牛乳 鱈 ひじき 鶏肉 がんも	教科と連携した献立 小5国語 和の文化について調べよう 切り干し大根 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ いんげん	ごはん ごんにゃく 砂糖 米油	塩麹 酒 和風ごまドレッシング みりん 酒 しょうゆ かつおと昆布だし	637 1.9
6 水	コッペパン 牛乳 ズンザツ ひつまねサラダ 味噌クリームスープ	牛乳 豚肉 ハム 昆布 かつお節 鶏肉 味噌 豆腐 ミックスビーンズ	教科と連携した献立 小1国語 サラダで元気 人参 きゃべつ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	コッペパン 小麦粉 米油 パン粉 砂糖 米油 小麦粉	中濃ソース しょうゆ こしょう りんご酢 コンソメ 塩 こしょう	634 2.7
7 木	ごはん 牛乳 焼売 じゃこあえ 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 じゃこ 厚揚げ 豚肉 味噌	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 ねぎ 干しいたけ 人参 玉ねぎ グリンピース	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 米油 ごま油	砂糖 酒 和風ごまドレッシング みりん 酒 しょうゆ かつおと昆布だし	701 2.1
8 金	麦ごはん 牛乳 ひがの栗揚げ 芋の梅干し まこやきしい味噌汁	牛乳 ひが ツナ ひじき なたと ごま 豆腐 味噌 わかめ	教科と連携した献立 よくかんで食べましょう きゃべつ とうもろこし 人参 梅 大根 玉ねぎ 人参 干しいたけ	麦ごはん 小麦粉 砂糖 芋 じゃがいも	砂糖 酒 ごまクリームドレッシング かつおと昆布だし	640 1.9
11 月	ごはん 牛乳 厚焼き刺 ひじき煮 煮干しの味噌汁	牛乳 卵 厚揚げ ひじき 大豆 味噌 わかめ 油揚げ 煮干し	教科と連携した献立 小5家庭科 ごはんとみそしる 人参 いんげん 人参 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 米油 さつまいも	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	635 1.7
12 火	ごはん 牛乳 半々野菜カレー ごぼうサラダ りんご	牛乳 鶏肉 鶏肉 りんご	牛久の日 人参 ねぎ 大根 小松菜 にんにく ごぼう きゃべつ りんご	ごはん さつまいも 米油	カレー粉 カレー粉 中濃ソース ケチャップ 旨いごまクリームドレッシング	666 2.2
13 水	米パン 牛乳 手作りのクラタン ポイル野菜 コンソメスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 プロッコリー カリフラワー カリフラワー ロマネスコ きゃべつ 人参 ほうれん草 小松菜 とうもろこし	米パン 小麦粉 生クリーム バター 砂糖	塩 こしょう たらこ 塩 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	634 2.5
14 木	ごはん 牛乳 ルンビナスティック春まき ピーマン炒め フロア	牛乳 えび 鶏肉 えび いか 牛肉	教科と連携した献立 世界食べ物の旅・フィリピン 玉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 青梗菜 とうもろこし	ごはん 小麦粉 米油 米油	砂糖 酒 塩 こしょう コンソメ	674 1.9
15 金	麦ごはん 牛乳 鮭のさのりかけ さつまいもサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 鮭 玉ねぎ ミックスベジタブル 味噌 豆腐 油揚げ	秋の実り献立 玉ねぎ 人参 し ほうれん草 ねぎ 人参 大根	麦ごはん 砂糖 米油 でん粉 さつまいも マヨネーズ	しょうゆ 穀物酢 こしょう リンゴ酢 かつおと昆布だし	700 1.7
18 月	焼きそば 牛乳 うきぎ揚げハンバーグ オーシャンサラダ 月見まんじゅう	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 かに かま 中華そば わかめ	お月見献立 十三夜 豚肉 青のり 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ トマト 玉ねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	中華麺 米油 砂糖 ごま油 砂糖 上新粉 砂糖 小豆	やきそばソース 中濃ソース こしょう (中濃)ソース ケチャップ 塩 リンゴ酢 塩 こしょう しょうゆ	596 2.9
19 火	ごはん 牛乳 鶏肉の大豆からめ 小松菜とツナの和え物 エビのチヂミ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ごま エビ たら	玉ねぎ 人参 きゃべつ ねぎ ほうれん草 干しいたけ	ごはん 砂糖 米油 米油 でん粉 ごま油	しょうゆ みりん 酒 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう たらこ	649 2.1
20 水	牛久の小麦パン 芋キツツマスタード焼き れんこんサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛乳	れんこん 人参 きゃべつ 玉ねぎ 人参 白菜	牛久の小麦パン 砂糖 小麦粉 米油	中濃ソース 塩 こしょう 酒 マスタード 塩 こしょう コンソメ	547 2.1
21 木	ごはん 牛乳 豚肉とさつまいもの炒め煮 おひたし 味噌汁	牛乳 豚肉 味噌	ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ 人参 白菜 人参 大根 ねぎ	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉 米油 砂糖	塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ かつおと昆布だし	604 1.8
22 金	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 浅漬け 手作りのすいとん汁	牛乳 さんま 浅漬け 鶏肉	人参 白菜 大根 ごぼう 大根 人参 小松菜 ねぎ	ごはん 砂糖 米油 しょうゆ 砂糖	塩 しょうゆ 塩 みりん かつおと昆布だし	688 1.9
読書週間献立 (絵本の中にてくくる献立や食材を使った献立をとりいれています。)						
26 火	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ウーフのきんぴら 真たくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 さつまいも じゃこ 豆腐 味噌	「ウーフとツネタとミちゃん」から ウーフのきんぴら ごぼう 人参 大根 白菜 人参 ねぎ	ごはん 砂糖 しらたき 砂糖 米油	しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 酒 みりん 七味唐辛子 かつおと昆布だし	626 2.0
27 水	丸パン 牛乳 ポイルヴィンナー こまったさんのサラダ きのこたっぷりスープ	牛乳 豚肉 コン 鶏肉 牛乳	「こまったさんのレシピブック」から こまったさんのサラダ 人参 きゅうり ほうれん草 紫きゃべつ しめじ マッシュルーム 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 人参	丸パン 小麦粉 砂糖 米油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 マスタード からスープ 塩 こしょう	594 2.5
28 木	ごはん 牛乳 あじフライ のり酢あえ 山形風いも煮	牛乳 あじ のり ツナ 牛肉 厚揚げ	「ねぎぼうずのあさたらう」から 山形風いも煮 小松菜 もやし 人参 白菜 ねぎ 干しいたけ	ごはん 米油 小麦粉 パン粉 砂糖 芋 砂糖 こんにゃく	(中濃)ソース しょうゆ 穀物酢 酒 しょうゆ 塩 かつおと昆布だし	631 1.6
29 金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ かぼちゃのサラダ 青梗菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 金時豆 鶏肉	「はしれ かぼちゃと」から かぼちゃのサラダ 玉ねぎ トマト かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 枝豆 きゃべつ 青梗菜 人参 しめじ とうもろこし	麦ごはん 砂糖 ごま油	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース からスープドレッシング 酒 こしょう 塩 しょうゆ たらこ	693 1.8