

※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月	塩ラーメン 牛乳 焼き餃子 パンパンジーサラダ フルーツ杏仁	豚肉 なたと 豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳 ひじき 豆乳	人参 にら 人参	玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜 木耳 キャバツ にんにく 生姜 キャバツ きゅうり もも あんず	中華麺 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ドレッシング	塩ラーメンスープ 中華だし 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ だし	827 3.7	
2火	★★★読書週間10月27日から11月9日 「なべぶぎょう」 ★★★									
	ごはん 牛乳 いかのカレー揚げ ひじき煮 野菜たっぷり鍋	いか 鶏肉 油揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 牛乳 ひじき 人参	人参 いんげん	生姜 人参	ごはん でん粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 油	みりん 酒 カレー粉 しょうゆ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ みりん いりこだし かつおだし	851 2.6	
4木	★★★秋の実り給食★★★									
	きのこごはん 牛乳 鮭の塩焼き のり酢和え さつま汁	鶏肉 油揚げ 鮭 ツナ 豚肉 味噌	牛乳 牛乳 のり 人参	人参 ほうれん草	椎茸 しめじ えのき ごぼう もやし 切干大根 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 さつま芋	油	しょうゆ みりん 酒 塩 塩 しょうゆ 酢 和風だし	838 3.1	
5金	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト和え	牛肉 牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布 ヨーグルト 生クリーム	牛乳 牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャバツ きゅうり とうもろこし みかん パイン 黄桃 バナナ	じゃが芋 砂糖 砂糖	油 ごま油	ハヤシウ ケチャップ 醤油 塩 しょうゆ ソース 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ	918 2.8	
8月	★★★かみかみ献立★★★ 11月8日は「いい歯の日」です。									
	ごはん 牛乳 白身魚の南蛮漬 大根の塩昆布和え さつまいもの豆乳味噌汁	木キ 昆布 豚肉 豆乳 味噌	牛乳 牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ 白菜 大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ ごぼう	ごはん でん粉 砂糖 さつま芋	油	しょうゆ 酢 塩 和風だし	802 2.4	
9火	黒糖パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き イタリアンサラダ ポトフ	鶏肉 鶏肉 ウインナー うずら卵	牛乳 牛乳	人参 ブロccoli 人参	キャバツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	黒糖パン パン粉 じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ ドレッシング	塩 しょうゆ 洋風だし 塩 しょうゆ	788 3.2	
10水	ごはん 牛乳 鯖の西京フライ 五目きんぴら 和風スープ	鯖 味噌 豚肉 豚肉	牛乳 牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	ごぼう 白菜 玉ねぎ 大根	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま	みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩	884 2.2	
11木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ ごぼうと大根のサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳 牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう 大根 きゅうり 白菜 えのき ねぎ	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 マヨネーズ		しょうゆ 塩 しょうゆ 和風だし	926 2.2	
12金	★★★スタディーメニュー★★★6年生の家庭科「まかせてね今日の食事」									
	ごはん 牛乳 三色ごはんの具 けんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 豆腐	牛乳 牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 里芋	油 ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ 塩 和風だし みりん	806 2.6	
13土	ヤーコンカレーライス 牛乳 ひじきサラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ ヤーコン にんにく 生姜 きゅうり もやし みかん パイン バナナ	ごはん じゃが芋 サイダーゼリー	油 ドレッシング	カレーウ 酒 カレー粉 洋風だし 塩 しょうゆ	847 2	
16火	バターパン 乳飲料 ポークビーンズ キャバツサラダ さつま芋とあさりのチャウダー	豚肉 大豆 あさり	乳飲料 牛乳 生クリーム	人参 トマト 人参	玉ねぎ にんにく キャバツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	バターパン じゃが芋 さつま芋 小麦粉	バター ドレッシング バター	クチャップ 塩 しょうゆ しょうゆ 洋風だし 洋風だし 塩 しょうゆ	832 3.3	
17水	ごはん 牛乳 ホッケの塩麹焼き ヤーコンきんぴら 豚汁	ホッケ さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	ヤーコン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 油	ごま油 ごま	塩麹 しょうゆ みりん 一味唐辛子 和風だし	770 2.5	
18木	わかめごはん 牛乳 おでん 豆和え 大学芋	わかめ 牛乳 さつま揚げ ちくわ はんぺん うずら卵 ツナ レッドキドニービーンズ	牛乳 牛乳	人参 人参 小松菜	大根 もやし	ごはん さつま芋 砂糖 油		塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし ドレッシング しょうゆ	919 3	
19金	ごはん 牛乳 酢豚 木耳入り中華スープ こま団子	豚肉 うずら卵 豆腐 なたと 小豆	牛乳 牛乳	人参 ピーマン 人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ ねぎ 大根 木耳	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉 もち粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ ケチャップ 酢 中華だし 酒 塩 しょうゆ 中華だし 塩 しょうゆ しょうゆ	922 2.6	
22月	★★★地元産の食材を多く使用します★★★ほとんどの食材が茨城県産・牛久市産です。									
	ごはん 牛乳 豚肉と大根のピリ辛炒め煮 白菜とキャバツの浅漬 牛久野菜の味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 牛乳	人参 人参 小松菜	大根 ねぎ 白菜 きゅうり キャバツ ヤーコン ごぼう	ごはん 砂糖 さつま芋	油	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子 塩 和風だし	780 2.3	
24水	★★★11月24日は「和食の日」(いいにほんしょくの日)です★★★									
	ごはん 牛乳 秋刀魚の蒲焼き 煮合い かきたま汁	さんま 油揚げ 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 小松菜 人参	ごぼう れんこん 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	油 油	しょうゆ みりん しょうゆ 酢 和風だし 和風だし しょうゆ 塩	890 2.5	
25木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 からし和え 厚焼き玉子	豚肉 豆腐 味噌 卵	牛乳 牛乳	人参 小松菜 人参 ほうれん草	白菜 ねぎ キャバツ もやし	ごはん 砂糖 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし しょうゆ からし	792 2.5	
26金	★★★スタディーメニュー★★★4年生の保健体育「育ちゆく体とわたし」									
	ごはん 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 小松菜のおひたし のっぺい汁	鯖 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 牛乳	人参 小松菜 人参 ほうれん草	ねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋	ごま	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん 塩 和風だし	793 2.4	
29月	煮込みうどん 牛乳(ミルク) 木の葉の天ぷら 大根のマヨサラダ いもまん!	豚肉 油揚げ さつま揚げ かまぼこ 卵	牛乳 牛乳	人参 小松菜	白菜 大根 ねぎ キャバツ もやし	うどん ミルメーク 小麦粉 マヨネーズ ごま	油	和風だし しょうゆ みりん 塩 塩 しょうゆ	789 2.8	
30火	きなこ揚げパン 牛乳 タンドリーチキン チーズサラダ 貝だくさんトマトスープ	きな粉 鶏肉 チーズ ベーコン レッドキドニービーンズ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 人参 トマト	にんにく 生姜 キャバツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 ドレッシング じゃが芋	油	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ ケチャップ カレー粉 洋風だし 塩 しょうゆ	779 3.5	

地場農産物活用強化 (牛久市産・茨城県産の食材を多く使用します。)