



# 2021年 11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	かや熱のもとになる食品		
読書週間献立（絵本の中にでてくる献立や食材を使った献立をとりいれています。）						
1月	塩ラーメン 牛乳 大葉芽 棒棒鶏サラダ	豚肉 なたと きくらげ 牛乳 牛乳 鶏肉 ひじき	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし 「いもほり」から 大葉芽 きゅうり 人参 きゃべつ	ソフト中華麺 ごま油 米油 砂糖 さつまいも	がらスープ ラーメンスープ しょうゆ 棒棒鶏ドレッシング	602 2.7
2火	ごはん 牛乳 いがのから揚げ ひじき煮 ちやんこ汁	牛乳 いが 人参 枝豆 鶏肉 人参 ねぎ 小松菜 白菜 もやし 干しシイタケ	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし 枝豆 人参 ねぎ 小松菜 白菜 もやし 干しシイタケ	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごんにやく	みりん しょうゆ しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう かつおと昆布だし	647 1.9
4木	キーマカレー（ごはん） 牛乳 海藻サラダ ぶどうゼリー	豚肉 大豆 ミックスビーンズ 牛乳 わかめ 味噌ミックス かまぼこ こま	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト きゃべつ きゅうり ぶどう果汁	米油 砂糖 ごま油 ゼリー 砂糖	カレールー ケチャップ こしょう カレー粉 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ	671 2.5
5金	麦ごはん 牛乳 塩鮭 のり酢めず さつま汁	牛乳 鮭 のり ツナ 豚肉 味噌	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし 大根 人参 ごぼう ねぎ	麦ごはん 砂糖 さつまいも	塩 しょうゆ 穀物酢 かつおと昆布だし	643 1.5
いい歯の日 かみかみ献立 よくかんで食べましょう						
8月	ごはん 牛乳 しじやもの簡蛸つけ 大根の塩昆布あえ 豆乳味噌汁	牛乳 しじやも 塩昆布 豆乳 豚肉 味噌	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ ヒーマン 赤ハブリカ きゅうり 大根 人参 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう	ごはん でん粉 米油 砂糖 さつまいも	穀物酢 しょうゆ 塩 かつおと昆布だし	625 2.4
9火	ごはん 牛乳 おでん かわりあえ ヨーグルト	牛乳 さつまあげ なたと うずら がんも こま	大根 人参	ごはん 芋芋 砂糖	塩 酒 みりん しょうゆ 塩 ヨーグルト	603 2.1
10水	ミルクパン 発酵乳 タンリンチキン ジンジャーサラダ ミネストローネ	鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゃべつ しいたけ トマト	ミルクパン じゃがいも	塩 こしょう ケチャップ 酒 カレー粉 シーフードドレッシング コンソメ 塩 こしょう	610 2.3
11木	ごはん 牛乳 鱈の西京フライ れんこんのさんぴら もやしスープ	牛乳 さわら 味噌 豚肉 味噌 豆腐 きくらげ	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし れんこん 人参 人参 もやし 玉ねぎ	ごはん 米油 パン粉 小麦粉 しらす 米油 砂糖 米油 ごま油	みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう がらスープ	734 2.1
12金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのソースかけ 切り干し大根とツナのサラダ 白菜の味噌汁	豚肉 鶏肉 ツナ ひじき 豆腐 油揚げ 味噌	えのきだけ らめじ 切干大根 人参 きゃべつ きゅうり 人参 ねぎ ほうれん草 白菜	麦ごはん パン粉 醤油	塩 こしょう ケチャップ 青じそドレッシング かつおと昆布だし	654 2.5
13土	たらこスナゲティ 牛乳 チキンスナゲティ 豆のサラダ お米deスイートポテト	たらこ 牛乳 牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ ツナ	しめじ 枝豆 きゃべつ ほうれん草 人参	生クリーム 小麦 さつまいも 砂糖 米粉	生クリーム 小麦 ごまかりんごドレッシング	555 1.8
16火	ごはん 牛乳 ほっけ塩焼き ヤーコンのさんぴら 豚汁	ほっけ さつまあげ こま 豚肉 豆腐 味噌	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし ヤーコン 人参 いんげん 大根 人参 小松菜 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 米油 しらす 芋芋	塩麹 しょうゆ みりん かつおと昆布だし	616 2.6
17水	コッペパン 牛乳 チキンスナゲティ きゃべつサラダ さつまいもとあさりのチャウダー	牛乳 鶏肉 牛乳 あさり 牛乳	人参 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース とうもろこし	コッペパン 砂糖 バター 生クリーム 小麦粉 さつまいも	しょうゆ みりん オリーブドレッシング コンソメ 塩 こしょう	607 2.0
18木	ごはん 牛乳 おなかふりかけ 酢豚 木耳入りスープ	牛乳 かつお節 豚肉 鶏肉 厚揚げ	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ 人参 たけのこ ヒーマン バイナップル きくらげ 人参 青梗菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 米油 砂糖	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 穀物酢 塩 しょうゆ こしょう がらスープ	611 1.6
19金	ヤーコン入りカレー（麦ごはん） 牛乳 チーズオムレツ ひじきサラダ	豚肉 牛乳 鶏肉 卵 チーズ ハム ひじき	ヤーコン 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし もやし きゅうり 人参	麦ごはん 砂糖 小麦粉 砂糖 さつまいも	カレールー ケチャップ カレー粉 中濃ソース 和風玉ねぎドレッシング	701 2.3
*茨城県をたべようWeek（21日～227日） 毎月第3日曜日から始まる一週間は茨城県をたべようWeekです。県産食材を食べるようにしましょう。						
22月	ごはん 牛乳 豚肉と大根のヒラキ炒め 白菜の即席漬け 半欠野菜の味噌汁	豚肉 味噌 油揚げ	大根 ねぎ きゃべつ 白菜 人参 きゅうり ヤーコン 人参 小松菜 ごぼう	ごはん 砂糖 さつまいも	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 浅漬の葉 塩 かつおと昆布だし	632 1.8
24水	ごはん 牛乳 さんまのかがは焼き 煮合い かきたま汁	牛乳 さんま 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし れんこん 人参 ごぼう 小松菜 大根 人参 白菜 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 米油 米油 でん粉	みりん しょうゆ しょうゆ 穀物酢 かつおと昆布だし 塩 しょうゆ かつおと昆布だし	684 1.8
25木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 からしあえ すき焼き丼	牛乳 卵 卵 豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし ねぎ 白菜 小松菜 人参	ごはん 砂糖 砂糖 砂糖	しょうゆ 七味唐辛子 塩 しょうゆ 酒 みりん かつおと昆布だし	628 1.3
26金	ごはん 牛乳 さばの味噌焼き 小松菜のおひたし のっぺい汁	牛乳 さば 味噌 鶏肉 豆腐	小松菜 人参 白菜 ごぼう 大根 ほうれん草 人参 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 かつおと昆布だし	598 1.6
29月	煮込みうどん 牛乳 大根のマヨサラダ いもまん	豚肉 油揚げ 牛乳 かにかまぼこ こま	白菜 人参 白菜 ねぎ 小松菜 干しいたけ 大根 人参 きゅうり とうもろこし	うどん マヨネーズ 小麦粉 砂糖 さつまいも	しょうゆ みりん かつおと昆布だし 塩 穀物酢 こしょう	576 2.1
30火	タコライス（ごはん） 牛乳 ゆできゃべつそえ 野菜スープ	豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ トマト ヒーマン きゃべつ きゅうり 白菜 人参 小松菜 とうもろこし	ごはん マヨネーズ 小麦粉 砂糖 さつまいも	酒 ケチャップ 中濃ソース 葱 こしょう カレー粉 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	586 2.1



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、現在の食料自給率は約37%（カロリーベース、令和2年度）しかありません。私たちはこれからの食生活のためにも、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていきたいと思います。

出典：農林水産省HP「日本の食料自給率・食料自給力について」