



# 令和3年 12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)
		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	シーフードカレーピラフ 牛乳 うずら卵串フライ ハムサラダ キャラメルポテト	ツナ イカ ウィンナー	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	ごはん		塩 こしょう カレー粉	953
2	☆☆☆日本味巡り「滋賀県」☆☆☆ 菜めし 牛乳 わかさぎのかりかりフライ 切干大根の和え物 打ち豆汁 ゼリー		牛乳		大根 生姜 人参 小松菜 人参 小松菜	ごはん 砂糖 砂糖 パン粉 もやし 切干大根 大根 ねぎ ごぼう		塩 塩 しょうゆ 和風だし	769 2.5
3	金 麦ごはん 牛乳 白身魚の香味ソースかけ 豚キムチ炒め 春雨スープ	ホキ 豚肉 卵 なたと	牛乳		にんにく 生姜 ねぎ 人参 いら 人参	ごはん 麦 砂糖 でん粉 ごま油		しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう しょうゆ 唐辛子 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	844 2.8
6	月 ミートスパゲッティ 牛乳 鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ ココアワッフル	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ 油		洋風だし 塩 ケチャップ ソース しょうゆ みりん 酒 マスタード 塩 こしょう	775 2.4
7	火 ごはん 牛乳 プルコギ ワントンスープ サラダのり		牛乳	人参 いら 人参 小松菜	白菜 玉ねぎ しめじ えのき にんにく 生姜 ねぎ もやし	ごはん 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま ごま油	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし 塩	774 2.7
8	水 ☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ ごはん 牛乳(ミルク) いかのピリ辛ケチャップ和え 白菜のかみかみ和え けんちん汁		牛乳		ねぎ 白菜 きゅうり 大根 人参 小松菜	ごはん ミルク でん粉 砂糖 砂糖	油	酒 ケチャップ 豆板醤 ソース 塩 酢 しょうゆ 塩 和風だし みりん	796 2.5
9	木 ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ さつまいもサラダ アルファベットスープ	鶏肉 鶏肉	牛乳		玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 白菜	ごはん パン粉 さつまいも マカロニ		デミグラスソース 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	986 2.2
10	金 ☆☆☆スタディーメニュー4年生国語「ふるさとのお話を伝えよう」☆☆☆ 麦ごはん 牛乳 鮭のねぎ味噌焼き れんこんきんぴら のっぺい汁		牛乳		ねぎ れんこん 人参 いんげん 人参 小松菜	ごはん 麦 砂糖 砂糖 里芋 でん粉	ごま 油 油	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 唐辛子 しょうゆ みりん 塩 和風だし	782 2.8
13	月 焼きそば 牛乳 わかさぎフリッター オーシャンサラダ マラーカオ	豚肉 わかさぎ かまぼこ 卵	牛乳	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	中華麺 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごま油	焼きそばソース 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ	813 3.9
14	火 アップルパン 牛乳 鶏のから揚げ キャベツサラダ クリームシチュー		牛乳		生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	アップルパン でん粉 ドレッシング	油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう 洋風だし	861 2.7
15	水 ☆☆☆スタディーメニュー3年生国語「ゆうすげむらの小さな旅館」(大根料理)☆☆☆ ごはん 牛乳 ブリの照り焼き 大根とホタテのサラダ キムチ味噌汁		牛乳		生姜 大根 きゅうり 人参 いら 人参 いら	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油		しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 和風だし	826 2.4
16	木 豆腐ハンバーグおろしソースかけ りっちゃんサラダ 貝だくさんなめこ汁	豆腐 鶏肉 ハム かつお節 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 人参	玉ねぎ 大根 枝豆 椎茸 きゅうり キャベツ とうもろこし なめこ しめじ 大根	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 さつまいも	油	しょうゆ しょうゆ 酢 塩 こしょう 和風だし	773 2.5
17	金 冬野菜カレーライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト和え	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参 ブロッコリー	れんこん 玉ねぎ ごぼう にんにく 生姜 カリフラワー きゅうり みかん パイン 黄桃 バナナ	ごはん 麦 里芋 油		カレーライス ケチャップ ソース 塩 こしょう カレー粉	885 2
20	月 ちゃんぽんラーメン 牛乳 中華サラダ シューマイ あんまん	豚肉 わかめ 豚肉 鶏肉 小豆	牛乳	人参 いら 人参	もやし キャベツ 白菜 玉ねぎ 木耳 もやし きゅうり 玉ねぎ れんこん 生姜	中華麺 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 米粉	ごま油 ごま	ラーメンスープ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 塩	839 2.7
21	火 ごはん 牛乳 焼き肉 ひじき煮 かきたま汁		牛乳		にんにく 生姜 人参 いんげん 人参 小松菜	ごはん 砂糖 砂糖	ごま油 ごま 油	酒 しょうゆ みりん 豆板醤 塩 こしょう しょうゆ みりん 和風だし 塩 しょうゆ	863 3.4
22	水 ☆☆☆冬至給食☆☆☆ ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き かぼちゃの煮物 根菜汁 はちみつゆずゼリー		牛乳			ごはん 砂糖 でん粉 里芋 ゼリー		塩麹 和風だし しょうゆ 砂糖 和風だし しょうゆ 塩	891 2.5
23	木 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 春雨サラダ		牛乳	人参 いら 人参 人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし	ごはん 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま油	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 中華だし しょうゆ しょうゆ 酢 塩	923 2.2
24	金 ☆☆☆クリスマス給食☆☆☆ チキンライス 牛乳 エビフライ カラフルサラダ コーンスープ セレクトケーキ(ストロベリーケーキorチョコレートケーキorミルクレープ)	鶏肉 エビ ベーコン	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	ごはん パン粉 でん粉 小麦粉 ドレッシング 小麦粉	バター 油 油	ケチャップ 塩 洋風だし こしょう 塩 ソース 洋風だし 塩 こしょう	988 2.9