令和４年　３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）５・７・８年生

日	献立名	主な材料名 おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	おもにエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類	調味料他	エネルギー(kcal) 塩分g
1	ストロベリーロールパン　牛乳		牛乳			ストロベリーロール			
火	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳　チーズ	人参　パセリ	玉ねぎ	マカロニ　小麦粉　パン粉	バター	洋風だし　塩　こしょう	780
	ブロッコリーサラダ			人参　ブロッコリー	カリフラワー　きゅうり		ドレッシング		2.8
	トマトスープ	ベーコン		トマト	玉ねぎ　キャベツ	じゃが芋		洋風だし　塩　こしょう　ケチャップ	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
2	☆★☆ひな祭り献立☆★☆　３月３日はひな祭りです。								
火	ちらし寿司　牛乳	鶏肉　油揚げ　卵	のり　牛乳	人参	たけのこ　かんぴょう　れんこん　枝豆	ごはん　砂糖		酢　塩　しょうゆ	
	花野菜のごま和え			人参　ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	836
	すまし汁	豆腐　かまぼこ		小松菜	ねぎ　玉ねぎ　えのき　椎茸			和風だし　しょうゆ　塩	3
	祝大福	小豆				大福			
3	☆★☆全国学校給食甲子園☆★☆　茨城県ひたちなか市の栄養教諭さんが全国大会で優勝した献立の汁物「まろやか豚汁」です。								
木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	鰆の竜田揚げ	鰆			にんにく　生姜	でん粉	油	塩　こしょう　しょうゆ　酒	847
	かぶの和え物		昆布	人参	かぶ　キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま油	塩　こしょう　しょうゆ　酢	2.5
	まろやか豚汁	豚肉　豆乳　きな粉　味噌	青のり	人参　かぼちゃ	大根　ごぼう　玉ねぎ		ごま油	和風だし	
4	ビーフカレーライス	牛肉		人参	玉ねぎ	ごはん　じゃが芋	油	カレールウ　酒　カレー粉	
金	牛乳		牛乳						878
	わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	塩　こしょう　しょうゆ　酢	2.5
	ヨーグルト和え		ヨーグルト　生クリーム		みかん　パイン　黄桃　バナナ				
7	あんかけうどん（ソフト麺）	鶏肉　油揚げ		人参	ねぎ　玉ねぎ　えのき　椎茸	ソフト麺　でん粉		和風だし　しょうゆ　みりん　塩	
月	乳飲料		乳飲料						921
	ししゃもフリッター		ししゃも　沖アミ　青さ			小麦粉　でん粉	油	塩	2.9
	豆和え	ツナ　レッドキドニービーンズ	ひじき	人参　小松菜	もやし　枝豆		ドレッシング		
	いまもん！								
8	☆★☆かみかみ献立☆★☆								
火	五目ごはん　牛乳	鶏肉　油揚げ	牛乳	人参	ごぼう　椎茸　しめじ　かんぴょう	ごはん　砂糖		しょうゆ	
	ホッケの塩焼き	ホッケ						塩	840
	おかかマヨネーズ和え	かつお節		人参　ブロッコリー	きゅうり　キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ	2.2
	鶏団子味噌汁	鶏肉　味噌		小松菜	玉ねぎ　キャベツ　ねぎ　椎茸	パン粉		和風だし　塩	
9	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	麻婆豆腐	豚肉　豆腐　大豆		人参　にら	玉ねぎ　ねぎ　椎茸　にんにく　生姜	砂糖　でん粉	ごま油	甜麺醤　豆板醤　中華味　しょうゆ	922
	春雨サラダ	ハム　卵		人参	きゅうり　もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩	2.2
	春巻き	豚肉		人参	キャベツ　玉ねぎ	小麦粉	ラード	しょうゆ　塩	
10	☆★☆卒業おめでとう給食☆★☆（９年生リクエスト給食）								
木	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			ごはん		塩	
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく　生姜	でん粉	油	塩　こしょう　しょうゆ　酒	949
	りっちゃんサラダ	ハム　かつお節	昆布	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	油	酢　しょうゆ　塩　こしょう	3.5
	豚汁	豚肉　豆腐　味噌		人参	大根　ごぼう　ねぎ	里芋	油	和風だし	
	お祝いケーキ					ケーキ			
11	卒業式								
金									
14	かきたまうどん　牛乳	鶏肉　卵	牛乳	人参　小松菜	玉ねぎ　ねぎ	うどん		和風だし　塩　しょうゆ	
月	白身魚天ぷら　さつまいも天ぷら	ホキ				さつま芋　小麦粉	油	塩	804
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう　キャベツ　きゅうり		ドレッシング		2.8
	いなり寿司	油揚げ				ごはん　砂糖		しょうゆ　酢　塩	
15	ソフトフランスパン（メープルゼリー）　牛乳		牛乳			ソフトフランスパン　メープルゼリー			
火	ポークビーンズ	豚肉　大豆		人参　トマト	玉ねぎ　にんにく	じゃが芋	バター	ケチャップ　塩　こしょう　しょうゆ　洋風だし	780
	キャベツサラダ				キャベツ　きゅうり		ドレッシング		3.5
	ラビオリスープ	豚肉　鶏肉		人参　ブロッコリー　パセリ	玉ねぎ	小麦粉		洋風だし　塩　こしょう　しょうゆ	
16	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	鯖のねぎ味噌焼き	鯖　味噌			ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ　みりん	837
	のり酢和え	ツナ	のり	人参　ほうれん草	もやし　切干大根			しょうゆ　酢	3.1
	豆腐とにらのスープ	鶏肉　豆腐　卵　かまぼこ		人参　にら	ねぎ　玉ねぎ			和風だし　塩　しょうゆ	
17	☆★☆日本味巡り「山口県」☆★☆								
木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう　生姜　にんにく	でん粉　砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん　塩　こしょう	888
	甘夏サラダ			人参	キャベツ　きゅうり　甘夏		ドレッシング		2
	太平汁	高野豆腐　油揚げ		人参	れんこん　ねぎ	里芋	油	和風だし　塩　しょうゆ　みりん	
18	麦ごはん　牛乳（ミルメーク）		牛乳			ごはん　麦　ミルメーク			
金	チーズハンバーグ	鶏肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉	油	デミグラスソース	936
	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり　玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	塩　こしょう	2.2
	アルファベットスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ　キャベツ	マカロニ		洋風だし　塩　こしょう	
22	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
火	ローズポークと常陸牛のメンチカツ	豚肉　牛肉			玉ねぎ	パン粉	油	ソース　塩　こしょう	818
	小松菜のごま和え			人参　小松菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.4
	キムチ味噌汁	豚肉　味噌		人参　にら	キャベツ　大根　えのき　ねぎ　白菜　玉ねぎ		ごま油	和風だし　唐辛子	
23	☆★☆修了おめでとう給食☆★☆（６年生リクエスト給食）								
水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	焼き肉	豚肉　味噌			にんにく　生姜	砂糖	ごま油　ごま	しょうゆ　みりん　塩　こしょう　酒	992
	オーシャンサラダ	かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	油　ごま	醤油　酢　塩　こしょう	3.3
	ワンタンスープ	豚肉		人参　小松菜	ねぎ　玉ねぎ　もやし	小麦粉	ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　中華だし	
	大福アイス		アイス			砂糖　もち米			