



# 令和4年 4月 学校給食予定献立表



※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	後期課程 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			
7 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				839 2.5
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉ねぎ キャベツ 生姜		油	しょうゆ 塩 みりん 酒		
	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		
	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	人参	ねぎ 大根			和風だし		
8 金	ポークカレーライス	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん じゃが芋	油	カレールー 酒 塩 こしょう カレー粉	865 2.5	
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット	鶏肉				パン粉 でん粉 砂糖	油	塩		
	春野菜サラダ	ハム			かぶ きゅうり キャベツ アスパラ		ドレッシング			
11月 ☆☆☆入学・進級お祝い献立☆☆☆										
11 月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		塩	907 3.3	
	和風おろしハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ 大根	砂糖 でん粉 パン粉		しょうゆ 塩		
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	お祝い汁	豆腐 なたと		人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 椎茸			しょうゆ 和風だし 塩		
	クレープ	豆乳			いちご	砂糖 米粉	油			
12 火	ミルクパン 乳飲料		乳飲料			ミルクパン			884 2.7	
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉						しょうゆ 酒 塩 こしょう 粒マスタード		
	イタリアンサラダ			人参 パプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	グリーンポタージュ	ベーコン 青大豆	牛乳 生クリーム	パセリ	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし	じゃが芋	バター	洋風だし 塩 こしょう		
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			800 2.5	
	アジフライ	アジ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース		
	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜 人参	もやし 切干大根			しょうゆ		
	春キャベツの味噌汁	油あげ 味噌	わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ			和風だし		
14 木	キムタクごはん 牛乳	豚肉	牛乳	人参	白菜 大根 玉ねぎ にんにく	ごはん 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 キムチの素 唐辛子	852 2.9	
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖		塩		
	ナムル			人参 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 塩 酢		
	ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ	ワンタン	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
15 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦			829 3	
	鯖のねぎ味噌焼き	鯖 味噌			ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん		
	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		
	鶏団子汁	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	パン粉 でん粉		しょうゆ 和風だし 塩 みりん		
18 月	山菜うどん(ソフト麺) 牛乳	鶏肉 なたと	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ ねぎ わらび みずな えのき うど	ソフト麺		和風だし 塩 しょうゆ みりん	779 2.7	
	いなり餅	油揚げ				餅粉 砂糖		しょうゆ みりん 塩 和風だし		
	キャベツのごま和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
19 火	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖	油		777 3.7	
	チーズイン肉団子	鶏肉	チーズ	トマト	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 塩 ケチャップ		
	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 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 こしょう 酢		
	トマトと卵のスープ	卵 ベーコン		パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋	でん粉	洋風だし 塩 こしょう		
20日 ☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらぎ美味しおDay」☆☆☆										
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			850 2.5	
	鮭のレモン風味焼き	鮭			レモン	砂糖 小麦粉	油	塩 こしょう しょうゆ みりん		
	アスパラとチキンのピリ辛サラダ	鶏肉		人参 アスパラ	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ	辛子 こしょう		
	春野菜豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		スナップエンドウ	かぶ ねぎ 玉ねぎ					
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			862 3	
	メンチカツ	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油	塩 ソース		
	わかめとたこのサラダ	たこ	わかめ		キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢		
	けんちん汁	豆腐		人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ		ごま油	しょうゆ 塩 和風だし		
22日 ☆☆☆スタディーメニュー「シンガポール」☆☆☆										
22 金	海南チキンライス(ごはん・蒸し鶏)	鶏肉			にんにく ねぎ 生姜 レモン	ごはん 砂糖	油	洋風だし 塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース	915 3	
	牛乳		牛乳							
	五目ピーマン	豚肉 イカ		人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ ねぎ	砂糖	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 酒 中華だし		
	中華コーンスープ	卵 鶏肉		人参	玉ねぎ とうもろこし	でん粉	ごま油	中華だし 塩 こしょう		
23 土	ハヤシライス	豚肉	生クリーム	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん じゃが芋	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう	836 2.7	
	牛乳		牛乳							
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖		塩		
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
26日 ☆☆☆日本味巡り「京都」☆☆☆										
26 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			862 2.7	
	鯖の西京フライ	鯖 味噌				パン粉 小麦粉	油			
	厚揚げと大根のたいたん	厚揚げ 鶏肉		人参	大根 生姜 水菜	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	若竹汁	豆腐	わかめ	人参	たけのこ 椎茸 えのき ねぎ			和風だし 塩 しょうゆ		
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			909 2	
	ホイコーロー	豚肉		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	でん粉	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 豆板醤 中華だし		
	揚げ餃子	鶏肉			キャベツ にんにく 生姜	小麦粉	油	しょうゆ 塩 こしょう		
	中華スープ	かまぼこ	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	ごま団子	小豆				米粉 砂糖	ごま 油			
28日 ☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ 噛み応えのある食材を使用しています。										
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			945 2.3	
	チキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう 酒 ソース		
	かみかみサラダ	ツナ		人参	大根 きゅうり ごぼう		マヨネーズ	しょうゆ		
	茎わかめ入り味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	茎わかめ	人参	大根 ねぎ			和風だし		