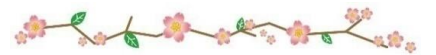


令和4年 4月 学校給食予定献立表



※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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
木	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	839	
	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	2.5	
	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		
	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		
8	牛乳		牛乳						865	
	チキンナゲット	鶏肉				パン粉 でん粉 砂糖	油	塩	2.5	
	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	☆☆☆入学・進級お祝い献立☆☆☆									
月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		塩		
	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	907	
	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	3.3	
	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	ミルクパン 乳飲料		乳飲料			ミルクパン				
	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	884	
	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		2.7	
	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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	アジフライ	アジ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース	800	
	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	2.5	
	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	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		
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖		塩	852	
	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	2.9	
	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	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦				
	鯖のねぎ味噌焼き	鯖 味噌			ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	829	
	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	
	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	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		
	いなり餅	油揚げ				餅粉 砂糖		しょうゆ みりん 塩 和風だし	779	
	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	2.7	
	ヨーグルト		ヨーグルト							
19	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖	油			
	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	777	
	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	3.7	
	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	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆									
水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	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	850	
	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	2.5	
	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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	メンチカツ	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油	塩 ソース	862	
	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	3	
	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	☆☆☆スタディーメニュー「シンガポール」☆☆☆									
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		
	牛乳		牛乳						915	
	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	3	
	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	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		
	牛乳		牛乳						836	
	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖		塩	2.7	
	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	☆☆☆日本味巡り「京都」☆☆☆									
火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	鯖の西京フライ	鯖 味噌				パン粉 小麦粉	油		862	
	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	2.7	
	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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	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	909	
	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	2	
	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	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ 噛み応えのある食材を使用しています。									
水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	チキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう 酒 ソース	945	
	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	2.3	
	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		