



令和4年



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	材 料 名			その他 調味料	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
		血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる			
2月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		634 1.9	
	野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん 春菊	小麦粉 コーンスターチ 油 さとう でんぷん	しょうゆ みりん 和風だし		
	のり酢和え	ツナ のり	キャベツ 小松菜 にんじん		酢 しょうゆ		
6金	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	かつおと昆布だし	643 2.0	
	ポークカレー (ごはん)	豚肉 いんげん豆	たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが にんにく	じゃがいも 油 ごはん	カレールウ カレー粉		
	牛乳	牛乳					
7土	カラフルサラダ	ハム ひじき	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり パプリカ	たまねぎドレッシング		591 1.6	
	スパゲティナポリタン	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	スパゲティ オリーブ油	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう		
	乳飲料 チキンナゲット	ジョア 鶏肉		小麦粉 米粉 パン粉 でんぷん さとう 油	塩 香辛料 しょうゆ		
10火	ビーンズサラダ	大豆 ツナ	枝豆 キャベツ 小松菜	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	660 2.0	
	お茶プリン	豆乳	抹茶	さとう			
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
11水	チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ みそ	キャベツ たまねぎ たら キムチ にんにく しょうが	さとう ごま油	テンメンジャン 酒	657 2.7	
	トッポギスープ	豚肉	たけのこ だいこん にんじん 小松菜 しょうが にんにく	トッポギ 油 ごま油	がらすープ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン			
12木	鶏肉のパン粉揚げ	鶏肉	にんにく	小麦粉 パン粉 油	酒 しょうゆ カレー粉 塩	621 2.5	
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー アスパラ とうもろこし		フレンチドレッシング		
	アルファベットスープ	ベーコン 大豆	キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん トマト	マカロニ	コンソメ 塩 こしょう		
13金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		664 1.7	
	ハンバーグおろしソース	鶏肉	たまねぎ だいこん	パン粉 さとう 豚脂	塩 しょうゆ みりん		
	和風サラダ	かまぼこ 昆布	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう 油	しょうゆ 酢		
16月	豆乳みそ汁	豆腐 みそ 豆乳	たまねぎ 小松菜 にんじん ごぼう	じゃがいも	かつおと昆布だし	666 2.7	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
	さばのみそだれがけ	さば みそ	しょうが	さとう ごま でんぷん	みりん 酒		
17火	キャベツの浅漬け		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		浅漬けの素	706 2.3	
	春野菜のうま煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 筍 こんにゃく さやえんどう わらび みずな えのき うど なめこ	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 和風だし		
	カレーうどん (ソフトめん)	豚肉 なた 油揚げ	たまねぎ 小松菜 にんじん ねぎ	牛久小麦ソフトめん でんぷん	カレールウ しょうゆ みりん 和風だし		
18水	牛乳 ちくわの天ぷら	牛乳 ちくわ		天ぷら粉 油		623 1.9	
	プチプチ玄米サラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	玄米 ごま 油 さとう	しょうゆ リンゴ酢		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
19木	麻婆厚揚げ	豚肉 厚揚げ 豆腐 大豆 みそ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ グリンピース しょうが にんにく しいたけ	油 ごま油 さとう でんぷん	鶏がらすープ 酒 しょうゆ 甜面醤 豆板醤	650 1.9	
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	塩 香辛料		
	海藻サラダ	ひじき わかめ 昆布 つのまた 杉のり	キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごま油	しょうゆ リンゴ酢		
20金	《かみかみ献立&USHIKU野菜オーケストラ献立~レタス~》 よく噛むことを意識して食べましょう。今回は牛久市産レタスのキャラクター『レタンナ』が登場です。						
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		643 2.0	
	かつおの香味揚げ	かつお	ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 油 さとう	しょうゆ 酢		
ごぼうサラダ		ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ			
23月	レタンナと卵のスープ	鶏肉 卵	レタス たまねぎ にんじん トマト	オリーブ油 でんぷん	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	596 2.4	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
	豚肉の生姜炒め	豚肉	もやし にんじん しょうが	油	酒 しょうゆ 塩		
24火	こふきいも		パセリ	じゃがいも	塩 こしょう	619 2.2	
	すまし汁	豆腐 なた	だいこん たまねぎ 小松菜 にんじん しいたけ		かつおと昆布だし しょうゆ 塩		
	《いばらき美味しおDay》	毎月20日は減塩の日。汁物を具だくさんにすると塩分を抑えられます。ソースはかけすぎないようにしましょう。					
25水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		628 2.6	
	あじフライ	あじ		パン粉 小麦粉 油	塩 中濃ソース		
	ごま和え		もやし 小松菜 にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
26木	具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう	さといも	かつおと昆布だし	645 2.1	
	《日本味めぐり~大阪府~》	大阪府の代表的な食文化には、だし文化やコナモン(粉食)文化があります。					
	きつね煮込みうどん 牛乳	豚肉 油揚げ なた 牛乳	たまねぎ だいこん にんじん 小松菜 ねぎ えのき	牛久小麦うどん	しょうゆ みりん 塩 かつおと昆布だし		
27金	たこ焼き	たこ	キャベツ ねぎ	小麦粉 油 さとう	かつおだし しょうゆ 塩	662 2.4	
	ブロッコリーのおかかマヨ和え	かつお節	ブロッコリー キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
	プリンタルト	豆乳		さとう 米粉 ショートニング 油 でんぷん			
30月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		621 2.6	
	肉炒め	豚肉	切干大根 たけのこ ねぎ にんにく しょうが	ごま油	コチュジャン 甜面醤 しょうゆ みりん 酒		
	ナムル		もやし 小松菜 にんじん	ごま ごま油 さとう	酢 しょうゆ		
31火	春雨スープ	豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ	春雨	鶏がらすープ しょうゆ 塩 こしょう	690 1.1	
	白パン 牛乳	牛乳		白パン			
	ハニーマスタードチキン	鶏肉		はちみつ	マスタード 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中濃ソース		
27金	ツナサラダ	ツナ	キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	さとう	しょうゆ リンゴ酢	662 2.4	
	かぼちゃと豆のポタージュ	ウインナー いんげん豆 大豆 牛乳	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム 枝豆	小麦粉	コンソメ 塩		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
27金	ししゃもフリッター	ししゃも 沖アミ あおさ		小麦粉 でんぷん さとう 米粉 油	塩	662 2.4	
	肉野菜炒め	豚肉	もやし 小松菜 にんじん しょうが	油 さとう ごま油	酒 しょうゆ 和風だし		
	もずくスープ	鶏肉 豆腐 もずく	ねぎ にんじん えのき	ごま ごま油 でんぷん	鶏がらすープ しょうゆ 塩		
30月	三色そばろ丼 (ごはん) 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	ねぎ 枝豆 しょうが	ごはん さとう	しょうゆ みりん	621 2.6	
	おかひじきと大根の和え物	かに風味かまぼこ	だいこん おかひじき きゅうり にんじん	ごま	しょうゆ		
	たけのこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	たけのこ たまねぎ にんじん えのき		かつおだし		
31火	塩焼きそば 牛乳	豚肉 牛乳	もやし キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	牛久小麦中華麺 ごま油	塩たれ 塩	690 1.1	
	春巻き	鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし 筍	小麦粉 春雨 さとう でんぷん 油	塩 香辛料		
	鉄分たっぷりサラダ	ひじき	小松菜 キャベツ にんじん 枝豆	油 さとう	しょうゆ リンゴ酢		
31火	ソーゼリー	乳酸菌飲料 脱脂粉乳	レモン汁	さとう 油		690 1.1	
	ドライカレー (ごはん) 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース しょうが にんにく	油 ごはん	カレー粉 カレールウ ケチャップ 中濃ソース こしょう		
31火	キャベツのサラダ		キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー	たまねぎドレッシング		690 1.1	
	フルーツ杏仁		パイナップル みかん 黄桃 りんご	杏仁豆腐 さとう			

※都合により食材や献立が変更になる場合がありますので、ご理解のほど宜しくお願いいたします。