



# 令和4年 5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)	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			
2月	きつねうどん(ソフト麺) 牛乳 かつおの竜田揚げ ごま和え 柏餅	鶏肉 油揚げ なたと	牛乳	人参	ねぎ 椎茸 生姜 にんにく キャベツ もやし	ソフト麺 でん粉 砂糖 柏餅	しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ	845 2.6		
6金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ ごぼうサラダ わかめと卵のスープ	鶏肉 ツナ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 人参	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう もやし きゅうり ねぎ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 マヨネーズ ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	910 2.6		
7土	ガルパンソーカレーライス 牛乳 オーシャンサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ガルパンソー	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイン 黄桃 パナナ	ごはん 麦 ジャガ芋 砂糖 ごま油 サイダー ゼリー	カレーウ 酒 カレー粉 しょうゆ 酢 塩 こしょう	886 2.5		
10火	バターロール 乳飲料 手作りグラタン コーンとアスパラガスのサラダ ひよこ豆のスープ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	乳飲料 チーズ	人参 パセリ アスパラ 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリ	バターロール マカロニ 小麦粉 パン粉 バター ドレッシング	洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	835 3		
11水	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 りっちゃんサラダ 豆腐とにらのスープ	いわし ハム かつお節 鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布	人参 人参 なら	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう 和風だし しょうゆ 塩	830 2.6		
12木	たけのこごはん 牛乳 厚焼き玉子 塩昆布和え キムチ味噌汁	油揚げ 鶏肉 卵 昆布 豚肉 味噌	牛乳	人参	たけのこ かんぴょう キャベツ 大根 きゅうり キャベツ 大根 えのき ねぎ 白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 ごま油	しょうゆ しょうゆ 酢 和風だし 唐辛子	794 2.9		
13金	麦ごはん 牛乳 アジのスパイス焼き おなかマヨネーズ和え 肉じゃが	アジ かつお節 豚肉	牛乳	人参 人参 いんげん	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 麦 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 油	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 和風だし	824 2.6		
16月	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ シーザーサラダ 洋風かきたま汁	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん パン粉 ドレッシング じゃが芋 油	デミグラスソース ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう 洋風だし	876 2.6		
17火	☆☆☆日本味めぐり「大阪府」☆☆☆									
	かやくごはん 牛乳 たこ焼き 小松菜の炊いたん 肉吸い	鶏肉 ちくわ たこ 卵 かつお節 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参	ごぼう かんぴょう 椎茸 キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 和風だし 里芋	しょうゆ ソース しょうゆ 和風だし 和風だし	781 2.6		
18水	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立☆☆☆レタスのキャラクター「レタンナ」									
	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ 焼き豚入りサラダ レタススープ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 人参	ねぎ キャベツ レタス ねぎ 玉ねぎ もやし 木耳	ごはん でん粉 砂糖 砂糖 ごま油	酒 ケチャップ 豆板醤 ソース しょうゆ 酢 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	760 2.3		
19木	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのごま炒め ポテトサラダ わかめスープ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	人参 人参	ごぼう ねぎ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	842 2.7		
20金	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆									
	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き のり酢和え 豚生姜汁	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草 人参	もやし 切干大根 ごぼう ねぎ 大根 生姜	ごはん 麦 塩麹 しょうゆ 酢 和風だし	836 2.6			
23月	塩ラーメン 牛乳 春巻き パンパンシーサラダ	豚肉 なたと 鶏肉 鶏肉 ひじき	牛乳	人参	玉ねぎ もやし とうもろこし 椎茸 生姜 にんにく 木耳 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ キャベツ きゅうり	中華麺 ごま油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	ラーメンスープ 中華だし しょうゆ 塩	814 2.8		
24火	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 じゃが芋のかれーきんぴら 豆乳味噌汁	いわし 豚肉 鶏肉 味噌 豆乳	牛乳	人参 小松菜 人参	生姜 生姜 大根 玉ねぎ キャベツ ごぼう	ごはん 砂糖 じゃが芋 砂糖 ごま油	しょうゆ しょうゆ みりん カレー粉 和風だし	796 2.2		
25水	三色ごはん(ごはん) 牛乳 (にくそぼろ・炒り卵) (おひたし) たけのこの味噌汁	鶏肉 豆腐 大豆 卵 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ もやし たけのこ 椎茸 えのき ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 和風だし	しょうゆ みりん しょうゆ 和風だし	799 2.8		
26木	ごはん 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き おなか和え にら玉汁	鯖 味噌 かつお節 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参 なら	ねぎ もやし 切干大根 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ 塩 和風だし	810 2.8		
27金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ餃子 春雨サラダ	豚肉 豆腐 大豆 豚肉 ハム 卵	牛乳	人参 なら 人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ にんにく きゅうり もやし	ごはん 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩	890 2.1		
30月	☆☆☆スタディーメニュー 3年生音楽「茶摘み」☆☆☆									
	焼きそば 牛乳 ししゃもフリッター 海藻サラダ お茶の蒸しパン	豚肉 ししゃも 沖アミ わかめ 莖わかめ 卵	牛乳	人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	焼きそば 小麦粉 砂糖 小麦粉	焼きそばソース 塩 こしょう 塩 しょうゆ 塩 こしょう 酢 茶	793 4.1	粉茶は、牛久市文化町の澤田茶園さんが製造したものです。	
31火	黒糖パン 乳飲料 ピザ風チキン マカロニサラダ コーンスープ	鶏肉 ハム ベーコン	乳飲料 チーズ	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 玉ねぎ とうもろこし	黒糖パン マカロニ マヨネーズ 小麦粉	塩 こしょう 酒 ビザソース ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	855 2.8		