令和４年　6月　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 血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	その他　調味料	エネルギー（kcal） 食塩相当量（g）
1 水	きなこ揚げパン　牛乳	きな粉　牛乳		コッペパン　さとう　油		609 2.3
	鮭のマリネ	鮭		イタリアンドレッシング		
	かぼちゃサラダ	大豆	かぼちゃ　枝豆	ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう	
	マカロニスープ	鶏肉	たまねぎ　小松菜　マッシュルーム　トマト	マカロニ	コンソメ　塩	
2 木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		661 2.3
	鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが　にんにく	片栗粉　油	しょうゆ　酒　塩	
	磯香和え	のり	キャベツ　小松菜　もやし　にんじん		しょうゆ	
	切干大根のみそ汁	厚揚げ　みそ	切干大根　にんじん　ねぎ	じゃがいも	かつおとこんぶだし	
3 金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		680 2.5
	にらまんじゅう	鶏肉	にら　キャベツ　たけのこ	でん粉　さとう　油	しょうゆ　塩　コチュジャン	
	いかのじゃがポン炒め	いか	たまねぎ　小松菜　しめじ　にんにく	じゃがいも　油	昆布ポン酢	
	茎わかめスープ	鶏肉　厚揚げ　茎わかめ	キャベツ　にんじん　ねぎ　たけのこ	ごま　ごま油	中華スープ　しょうゆ　塩　こしょう	
【歯と口の健康週間】　６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。かみ応えのある食材を多く取り入れています。						
6 月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		641 2.2
	さばのスパイス焼き	さば			酒　しょうゆ　塩　こしょう　カレー粉	
	小松菜と豆の和え物	大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 ツナ	キャベツ　小松菜	油　さとう	しょうゆ　リンゴ酢	
	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		かつおとこんぶだし	
7 火	ごはん　牛乳　コーヒーシロップ	牛乳		ごはん　コーヒーシロップ		641 2.1
	豚キムチ丼の具	豚肉	もやし　たまねぎ　にら　白菜キムチ　にんにく	油　片栗粉	酒　しょうゆ　塩	
	ごぼうとキャベツのサラダ	ひじき	ごぼう　キャベツ　にんじん　きゅうり		クリーミー胡麻ドレッシング	
	きくらげのスープ	豆腐	たまねぎ　大根　小松菜　にんじん　きくらげ	ごま	しょうゆ　鶏がらスープ　塩　こしょう	
8 水	≪かみかみ献立≫　毎月一回８のつく日はかみかみ献立です。一口３０回を目標によくかむことを意識して食べましょう。					636 2.7
	キャロットパン　牛乳	牛乳		キャロットパン		
	ごぼうメンチ	鶏肉　豚肉　大豆粉	ごぼう　たまねぎ　にんじん	パン粉　でん粉　油　さとう		
	こんにゃくサラダ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし　こんにゃく		昆布ポン酢	
	ミネストローネ	鶏肉　大豆	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　枝豆　トマト	マカロニ　じゃがいも　さとう	ケチャップ　コンソメ　塩	
9 木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		633 2.1
	いかのケチャップ和え	いか	しょうが	片栗粉　油　さとう	ケチャップ　酢　酒	
	海藻サラダ	ひじき わかめ 桜草 昆布 寒天 すぎのり	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	
	豚汁	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ	こんにゃく　大根　ごぼう　にんじん　ねぎ		かつおとこんぶだし	
10 金	≪USHIKU野菜オーケストラ～ピーマン～≫　オーボエ奏者の『ぴっちくん』は，牛久市産ピーマンのキャラクターです。					612 2.2
	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		
	ぴっちくんのチンジャオロースー	豚肉	たけのこ　ピーマン　にんじん　にんにく　しょうが	油　ごま油　さとう	酒 塩 しょうゆ オイスターソース 中華スープ	
	にら玉スープ	鶏卵　豆腐　かにかま	たまねぎ　にら　しいたけ	片栗粉　ごま	がらスープ　塩　しょうゆ　こしょう	
	パイナップル			パイナップル　さとう		
13 月	煮込みうどん　牛乳	なると　油揚げ　牛乳	たまねぎ　大根　小松菜　にんじん　ねぎ　えのき	牛久小麦うどん	しょうゆ　みりん　塩　かつおとこんぶだし	601 2.2
	とり天	鶏肉	しょうが	天ぷら粉　油	酒　塩	
	りっちゃんサラダ	ハム　昆布　かつお節	キャベツ　にんじん　きゅうり　とうもろこし	油　さとう	酢　しょうゆ　塩	
	アイス風デザート	牛乳	いちご	水あめ　生クリーム　さとう		
【地場産物活用週間】　６月１４日～１７日は「地場産物活用週間」です。牛久市産や茨城県産の食材をたくさん使用しています。						
14 火	≪USHIKU野菜オーケストラ～じゃがいも～≫　ティンパニー奏者の『ジャガパニーおじさん』は，牛久市産じゃがいものキャラクターです。					643 1.6
	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		
	厚焼玉子	鶏卵		さとう　でん粉	かつおだし　酢　塩　しょうゆ	
	もやしのおひたし		もやし　小松菜　にんじん		しょうゆ	
	ジャガパニーおじさんの肉じゃが	豚肉	たまねぎ　にんじん　しらたき　さやいんげん	じゃがいも　油　さとう	酒　しょうゆ　和風だし　みりん	
15 水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		628 2.0
	いなだの香味焼き	いなだ	しょうが	パイナップルジュース　さとう	しょうゆ　酢　酒	
	キャベツの浅漬け		キャベツ　きゅうり　にんじん		浅漬けの素	
	牛久野菜のみそ汁	厚揚げ　みそ	ねぎ　にんじん　小松菜	じゃがいも	かつおとこんぶだし	
16 木	牛久野菜カレー（ごはん）	鶏肉	たまねぎ　にんじん　小松菜　にんにく	ごはん　じゃがいも　油	カレールウ　カレー粉	629 2.0
	牛乳　もやしのナムル	牛乳	もやし　にんじん　きゅうり	さとう　ごま油	しょうゆ　酢	
	牛久産メロン		メロン			
17 金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		612 2.0
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉	もやし　ねぎ　しょうが	油　ごま油　さとう	塩たれ　塩	
	小松菜のサラダ		小松菜　キャベツ　きゅうり　にんじん	さとう　油	しょうゆ　リンゴ酢	
	野菜スープ	鶏肉	たまねぎ　キャベツ　にんじん　マッシュルーム	じゃがいも	コンソメ　塩　こしょう	
20 月	≪いばらき美味しおＤａｙ≫　毎月２０日は減塩の日。今回はトマトのうま味やくだものの酸味を活用して塩分を抑えています。					611 1.7
	なすとひき肉のトマトスパゲティ	豚肉	たまねぎ　なす　トマト	スパゲティ　オリーブ油　さとう	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう	
	牛乳　白花豆コロッケ	牛乳　白花豆		じゃがいも バター さとう 小麦粉 パン粉 でん粉 油	塩	
	夏みかんサラダ　ヨーグルト	ヨーグルト	キャベツ　きゅうり　にんじん　夏みかん	さとう　油	リンゴ酢　塩　こしょう	
21 火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		620 2.3
	ハンバーグきのこソース	鶏肉	しめじ　えのき　たまねぎ	さとう　片栗粉　パン粉	しょうゆ　和風だし　塩	
	梅和え		もやし　小松菜　きゅうり　にんじん		梅かつおドレッシング	
	豆乳みそ汁	油揚げ　豆乳　みそ	大根　キャベツ　にんじん　ねぎ	じゃがいも	かつおとこんぶだし	
22 水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		703 2.5
	棒ぎょうざ	豚肉　鶏肉	キャベツ　にら　たまねぎ　ねぎ　にら　しょうが	小麦粉　パン粉　さとう　油	しょうゆ　塩　こしょう	
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ 中華くらげ わかめ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう　ごま油	しょうゆ　酢	
	麻婆豆腐	豆腐　豚肉　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	玄米　油　さとう　ごま油　片栗粉	中華スープ 鶏がらスープ しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 酒	
23 木	≪世界食べ物の旅～ネパール～≫　ネパールはインドと中国の間に位置する国で，スパイスを使った料理が多いです。					698 2.0
	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		
	セクワ（スパイシーチキン）	鶏肉　ヨーグルト	にんにく		ケチャップ　カレー粉　チリパウダー　塩　こしょう	
	アツァール（漬け物）		キャベツ　大根　きゅうり　にんじん		塩　しょうゆ　リンゴ酢　浅漬けの素	
	ダルバート（豆スープカレー）	豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　トマト	油	カレールウ　カレー粉　コンソメ　こしょう	
24 金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		627 1.9
	あじフライ	あじ		パン粉　小麦粉　油	中濃ソース　塩	
	ごま和え	油揚げ	キャベツ　きゅうり　にんじん	ごま　さとう	しょうゆ	
	五目スープ	鶏肉　豆腐	大根　にんじん　小松菜　しいたけ	ごま油	鶏がらスープ　しょうゆ　塩　こしょう	
27 月	塩ラーメン（中華麺）　牛乳	豚肉　なると　牛乳	もやし 小松菜 にんじん ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	牛久小麦中華麺　ごま油	がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう 酒	663 2.5
	えびしゅうまい	えび　たら	たまねぎ	小麦粉　油　パン粉　でん粉　さとう	塩	
	バンバンジーサラダ	鶏肉　ひじき	キャベツ　きゅうり　にんじん　枝豆		棒棒鶏ドレッシング	
28 火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		675 1.1
	ガパオライスの具	豚肉　鶏肉　大豆	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく バジル	油　ごま油	オイスターソース　カレー粉　塩	
	春雨サラダ		もやし　きゅうり　にんじん	春雨　さとう　ごま油　ごま	しょうゆ　酢	
	フルーツポンチ		みかん　パイン　黄桃	りんごｾﾞﾘｰ ぶどうｾﾞﾘｰ ももｾﾞﾘｰ 豆乳杏仁豆腐		
29 水	黒糖パン　牛乳	牛乳		黒糖パン		659 2.7
	クリスピーチキン	鶏肉	にんにく	小麦粉　コーンフレーク　油	酒　しょうゆ　塩　カレー粉	
	ブロッコリーのサラダ	ひじき	ブロッコリー　キャベツ　にんじん	さとう　油	しょうゆ　リンゴ酢	
	コーンスープ	ウインナー　牛乳	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　グリンピース　パセリ	小麦粉	コンソメ　塩　こしょう	
30 木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		662 2.3
	白身魚の香味ソース	ほき	ねぎ　しょうが　にんにく	さとう　でん粉　油	しょうゆ　酢	
	ひじきのきんぴら	豚肉　ひじき　大豆	ごぼう　にんじん　枝豆	油　さとう　ごま　ごま油	しょうゆ　みりん	
	じゃがいもとトマトのみそ汁	油揚げ　みそ	たまねぎ　えのき　いんげん　トマト	じゃがいも	かつおとこんぶだし	

※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。