



令和4年 7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		
1 ☆☆☆牛久の日給食☆☆☆ 使用する食材はほとんど牛久市産です！									
金	牛久野菜カレーライス	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ なす にんにく 生姜	ごはん じゃが芋	油	カレー粉 塩 こしょう カレー粉 酒	848
	牛乳		牛乳						1.9
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	
4月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌		いんげん	キャベツ 玉ねぎ 生姜	でん粉 砂糖	ごま油	塩 こしょう 酒 甜麺醬 オイスターソース	776
	もやしとわかめの和え物		わかめ		きゅうり もやし	砂糖		しょうゆ 酢 塩	3
	にらのスープ	かまぼこ 卵		人参 にら	椎茸 ねぎ 玉ねぎ			和風だし 塩 しょうゆ	
5月	バターロール ぶどうジュース				ぶどうジュース	バターロール			
	チリコンカン	豚肉 大豆 レッドキドニービーンズ		人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜			洋風だし 塩 こしょう チリパウダー	787
	キャベツサラダ				キャベツ きゅうり		ドレッシング		2.7
	パンプキンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター	洋風だし 塩 こしょう	
6月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	いわしのレモン煮	いわし			レモン	砂糖		しょうゆ	873
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 ベーコン 卵 厚揚げ かつお節		人参 ゴーヤ	もやし 玉ねぎ ねぎ		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	2.9
	じゃが芋のごま味噌汁	味噌		人参	玉ねぎ えのき	じゃが芋	ごま	和風だし	
7 ☆☆☆七夕献立☆☆☆									
木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	油	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース	810
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		2.6
	七夕スープ	かまぼこ なんと 豆腐		人参 おくら				和風だし しょうゆ 塩	
	七夕ゼリー					ゼリー			
8 ☆☆☆かみかみ献立☆☆☆毎月1回「8（歯）」のつく日に噛みごたえのある食材を集めて献立を作ります。									
金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦			
	いかのカレー揚げ	いか			生姜	でん粉	油	みりん 酒 カレー粉 しょうゆ	800
	チャプチェ	豚肉		人参 ピーマン	たけのこ 玉ねぎ にんにく 生姜 木耳	砂糖	ごま油 ごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ	2.7
	レタスと卵の中華スープ	かまぼこ 卵	わかめ		レタス 玉ねぎ		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
11月	豚骨ラーメン	豚肉 なんと		人参 にら	キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく	中華麺		豚骨ラーメンスープ 中華だし 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳						824
	揚げ餃子	豚肉			キャベツ にんにく 生姜	小麦粉		しょうゆ こしょう	3.1
	中華サラダ	鶏肉		人参	きゅうり もやし 玉ねぎ		ドレッシング		
12月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	鯖の塩麹焼き	鯖						塩麹	852
	ひじきのきんぴら	鶏肉 大豆		人参 ピーマン	ごぼう	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	2.7
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	大根 ねぎ	じゃが芋		和風だし	
13月	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			
	豚肉とセロリのケチャップ炒め	豚肉			玉ねぎ セロリ	砂糖	バター	ケチャップ 中濃ソース 酒 カレー粉 塩 こしょう	807
	ポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃが芋 でん粉		塩 こしょう	3
	野菜スープ	ウインナー		人参	玉ねぎ キャベツ			洋風だし 塩 こしょう	
14月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	カジキカツ	かじき 味噌				パン粉 小麦粉	油	ソース	790
	ごま酢和え	いか			キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	2.7
	キムチ味噌汁	豚肉 味噌		人参 にら	キャベツ 大根 えのき ねぎ 白菜 玉ねぎ りんご		ごま油	和風だし	
15 ☆☆☆世界味巡り「エジプト」☆☆☆									
金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦			
	コシャリ	牛肉 豚肉 大豆 レンズ豆	チーズ	トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ	油	ケチャップ 中濃ソース チリパウダー しょうゆ 塩 こしょう 酒	817
	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆			きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	カレー粉 こしょう	2.3
	モロヘイヤのスープ	豆腐 卵		人参 モロヘイヤ	玉ねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
19月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	酢豚	豚肉 うすら卵		人参 ピーマン	たけのこ 玉ねぎ 椎茸 生姜	じゃが芋 でん粉 砂糖	油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 酒 中華だし	882
	中華和え		わかめ	人参	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.2
	フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃 バナナ	ゼリー		サイダー	
20 ☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆									
火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			にんにく 生姜 レモン	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 塩 こしょう 酒	956
	ポテトのカレー炒め	ベーコン		人参 ピーマン		じゃが芋	油	洋風だし 塩 カレー粉 しょうゆ	2.4
	夏野菜の塩麹スープ	豚肉		人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ スズキ二			塩麹 洋風だし 塩 こしょう	
	ソーダゼリー					ゼリー			



夏休みの食事のポイント

夏休み中も規則正しい生活ができるよう、家庭でも心がけていきましょう。

な なんでも食べて 夏バテ知らず **つ** めたいものは ほどほどに **や** だらとおやつは 食べないで **す** ききらいを 克服しよう **み** どの仲間を タップリと **の** むなら牛乳 1日2本 **し** よくモリモリ 元気な子 **じ** かんをきめて 1日3食