



# 令和4年 7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			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		
	≪牛久の日給食≫ 牛乳と調味料以外を牛久市産の食材で作る「牛久の日給食」です。なつひこはUSHIKU野菜オーケストラのきゅうりのキャラクターです。					
1 金	牛久夏野菜カレー（ごはん）	豚肉	玉ねぎ にんにく なす にんにく	じゃがいも 油 ごはん	カレールウ カレー粉	675 2.0
	牛乳 茹でとうもろこし	牛乳	とうもろこし			
	なつひこサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	油 さとう	酢 しょうゆ	
4 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		663 2.0
	鶏肉の酢豚風	鶏肉	玉ねぎ にんにく ピーマン パプリカ たけのこ しょうが	じゃがいも 油 でん粉 さとう	酒 しょうゆ 酢 ケチャップ 中華スープ	
	ワンタンスープ	豚肉	もやし キャベツ 小松菜 にんじん しいたけ	ワンタン ごま油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	
5 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		666 2.3
	さばのごま照り焼き	さば		さとう ごま	しょうゆ 酒 みりん	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 鶏卵 豆腐	もやし にがうり にんじん しょうが	ごま油	塩 しょうゆ こしょう	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ わかめ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ		かつおとこんぶだし	
6 水	≪世界食べ物の旅～エジプト～≫ ムルキーヤは「王様の野菜」という意味で、昔エジプトの王様がモロヘイヤスープを飲んだら病気が治ったことが由来だそうです。					
	バターロール 牛乳	牛乳		バターロール		650 2.6
	バミヤ(オクラのトマト煮)	鶏肉	玉ねぎ オクラ にんじん トマト にんにく		ケチャップ 酒 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう	
	サラダホンモス(ひよこ豆のサラダ)	ひよこ豆	キャベツ きゅうり とうもろこし	フレンチドレッシング	フレンチドレッシング	
ムルキーヤスープ(モロヘイヤスープ)	いんげん豆	たまねぎ にんじん モロヘイヤ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも オリーブ油	鶏がらスープ 塩		
7 木	≪七夕献立≫ 七夕は五節句の一つで「笹の節句」や「星祭」ともいわれます。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		630 1.9
	星のカレーチキンカツ	鶏肉	玉ねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉 油	カレー粉 塩	
	キャベツと昆布の浅漬け	昆布	キャベツ にんじん きゅうり		浅漬けの素	
七夕すまし汁 ももゼリー	豆腐 なんと	たまねぎ 小松菜 大根 えのき	ももゼリー	かつおとこんぶだし しょうゆ 塩		
8 金	≪かみかみ献立≫ しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。					
	かみかみビビンバ(ごはん) 牛乳	牛乳		ごはん		615 2.3
	肉炒め	豚肉	切干大根 たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん テンメンジャン 豆板醤 こしょう	
	ナムル		もやし 小松菜 にんじん	さとう ごま油	しょうゆ 酢	
わかめスープ	わかめ 厚揚げ	玉ねぎ キャベツ にんじん しいたけ	ごま	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		
11 月	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん	牛久小麦中華麺 油	焼きそばソース 中濃ソース こしょう	628 2.4
	春巻き	鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ	春雨 小麦粉 油 さとう でん粉	しょうゆ 塩	
	大根サラダ ヨーグルト	ヨーグルト	大根 きゅうり にんじん		クリーミー胡麻ドレッシング	
12 火	≪スタディメニュー～おおきなかぶ～≫ 1年生の国語で学習する「おおきなかぶ」にちなんで、かぶを使った献立です。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		656 2.0
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	塩	
	じゃがいものきんぴら		ごぼう にんじん こんにゃく	じゃがいも 油 さとう	しょうゆ みりん	
おおきなかぶのスープ	鶏肉	玉ねぎ かぶ にんじん		中華スープ 塩 しょうゆ こしょう		
13 水	白パン 牛乳	牛乳		白パン		610 2.7
	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉 チーズ	ピーマン にんじん トマト パセリ	さとう	酒 塩 香辛料	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		
	パンキンスープ	牛乳 ウィンナー いんげん豆	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	小麦粉	コンソメ 塩	
14 木	≪USHIKU野菜オーケストラ～なす～≫ ファゴット奏者のファーブルちゃんは、牛久市産なすのキャラクターです。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		602 2.2
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう でん粉	しょうゆ 塩	
	ごぼうのサラダ	ひじき	ごぼう キャベツ にんじん 枝豆	油 さとう	しょうゆ 酢	
ファーブルちゃんのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	玉ねぎ 大根 なす		かつおとこんぶだし		
15 金	ハヤシライス（ごはん） 牛乳	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも 油	ハヤシルウ	681 2.1
	チキンナゲット	鶏肉		小麦粉 コツラー パン粉 でん粉 油	塩 しょうゆ 香辛料	
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング	
19 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		622 2.1
	いかのケチャップ和え	いか		でん粉 油 さとう	ケチャップ 酢	
	枝豆のサラダ		キャベツ きゅうり にんじん 枝豆	さとう 油	リンゴ酢 しょうゆ	
卵とコーンの中華スープ	鶏卵 鶏肉 豆腐	玉ねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ とうもろこし	でん粉	鶏がらスープ 塩 こしょう		
20 水	≪いばらき美味しおDay≫ 毎月20日は減塩の日。生姜や香辛料をいかし、みそ汁には豆乳でコクを加えることで、塩分を抑えています。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		667 1.8
	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	
	カレーこふきいも			じゃがいも	塩 カレー粉 こしょう	
豆乳みそ汁	厚揚げ 豆乳 みそ	大根 キャベツ にんじん 小松菜		かつおといわだし		

※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。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

白衣や帽子の洗濯を  
いつもありがとうございます



## 暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>
---------------	-------------------	-------------------------	------------------------