令和４年　８・９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 おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	おもにエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類	調味料他	エネルギー (kcal) 塩分g
8月29日	夏野菜カレーライス	豚肉		かぼちゃ　ピーマン　トマト　枝豆	玉ねぎ　なす	ごはん	油	カレールウ　塩　こしょう　酒　ケチャップ　中濃ソース	911
月	牛乳		牛乳						2.4
	小松菜のツナ炒め	ツナ		小松菜　人参	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ　塩　こしょう	
	フルーツ白玉				みかん　パイン　黄桃	白玉団子　ゼリー　サイダー			
30	黒糖パン　オレンジジュース				オレンジジュース	黒糖パン			
火	白身魚の香草パン粉焼き	ホキ				パン粉	マヨネーズ	塩　こしょう　酒　香草	836
	マカロニのトマト炒め	ベーコン	チーズ	ピーマン　人参　トマト	玉ねぎ	マカロニ	バター	ケチャップ　塩　こしょう　中濃ソース	3.6
	コーンスープ		牛乳　生クリーム	人参	玉ねぎ　とうもろこし	小麦粉	バター	洋風だし　塩　こしょう	
31	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	スタミナ丼の具	豚肉		人参　にら	玉ねぎ　キャベツ　にんにく　生姜	砂糖	油	しょうゆ　塩　こしょう　甜麺醤　オイスターソース	849
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃが芋　でん粉	油	塩　こしょう	3.3
	春雨スープ	なると　卵		人参	椎茸　ねぎ		ごま油	中華だし　塩　こしょう　しょうゆ	
9月1	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
木	鮭の黄金焼き	鮭		人参			マヨネーズ	酒　塩　こしょう	835
	ひじき煮	大豆　さつま揚げ	ひじき	人参　いんげん		砂糖	油	しょうゆ　みりん	2.8
	豚汁	豚肉　豆腐　味噌		小松菜	大根　ねぎ	じゃが芋	油	和風だし	
2	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	油淋鶏	鶏肉			にんにく　生姜　ねぎ	でん粉　砂糖	油	塩　こしょう　しょうゆ　酢	947
	ビーフン炒め	豚肉　イカ		人参　ピーマン	玉ねぎ　キャベツ　ねぎ	ビーフン　砂糖	ごま油	塩　こしょう　しょうゆ　酒　オイスターソース　中華だし	2.4
	ワンタンスープ	豚肉		人参　小松菜	ねぎ　玉ねぎ　もやし	小麦粉	ごま油	塩　こしょう　中華だし	
5	キムチラーメン	豚肉		人参	にんにく　もやし　キャベツ　白菜　とうもろこし	中華麺	ごま油	豚骨ラーメンスープ　塩　こしょう　中華だし　しょうゆ　唐辛子	
月	牛乳		牛乳						806
	シューマイ	鶏肉　魚肉			玉ねぎ		ラード	塩　しょうゆ	3
	ブロッコリーの中華炒め	ベーコン		ブロッコリー	しめじ　にんにく		ごま油	塩　こしょう　中華だし　オイスターソース	
6	☆★☆日本味巡り「沖縄県」☆★☆　タコライスはメキシコ風アメリカ料理のタコスの具材を米飯の上にのせた沖縄料理です。								
火	タコライス（ごはん）　牛乳		牛乳			ごはん			
	（タコミート）	豚肉　大豆		パプリカ　トマト	玉ねぎ　にんにく	砂糖	油	塩　こしょう　ケチャップ　中濃ソース　しょうゆ　酒　チリパウダー	784
	（シーザーサラダ）		チーズ	人参	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		2.8
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	人参	もやし　ねぎ　椎茸		ごま油	塩　こしょう　しょうゆ　中華だし	
7	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	塩だれメンチカツ	鶏肉　牛肉			玉ねぎ　ねぎ	パン粉　小麦粉	油	塩　しょうゆ	833
	ゴーヤのキムチ炒め	豚肉　厚揚げ　卵　かつお節		人参　ゴーヤ	もやし　ねぎ		ごま油　油	しょうゆ　塩　こしょう　オイスターソース	3.6
	すまし汁	かまぼこ		人参　小松菜	ねぎ　えのき　しめじ　椎茸			しょうゆ　塩　和風だし	
8	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
木	ホッケの塩麹焼き	ホッケ						塩麹	781
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう　キャベツ　きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ	2.9
	鶏団子汁	鶏肉　味噌		人参　小松菜	玉ねぎ　大根　ねぎ	パン粉　でん粉		和風だし　しょうゆ　塩	
9	☆★☆お月見給食☆★☆　2022年9月10日は中秋の名月								
金	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
	うさぎハンバーグ	鶏肉　豚肉			大根　玉ねぎ　にんにく　生姜	砂糖　でん粉		しょうゆ　塩	884
	里芋の梅マヨサラダ	かつお節	ひじき	人参	キャベツ	里芋	ごま　マヨネーズ		2
	月見汁			人参　小松菜　かぼちゃ	ごぼう　大根　ねぎ　椎茸	じゃが芋　でん粉		しょうゆ　塩　和風だし　みりん	
	月見デザート					ゼリー			
12	塩焼きそば	豚肉		人参	玉ねぎ　キャベツ　もやし		ごま油	塩ソース　塩　こしょう	
月	牛乳		牛乳						854
	ダブルポテトのコロコロサラダ	かまぼこ			きゅうり	じゃが芋　さつま芋	マヨネーズ	塩　こしょう	2.7
	揚げ餃子	鶏肉			キャベツ　にんにく	小麦粉	ごま油	しょうゆ　塩　こしょう	
	マーラーカオ					マーラーカオ			
13	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			
火	鮭のムニエル	鮭			レモン	小麦粉	バター	塩　こしょう	858
	コーンサラダ				キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　とうもろこし		ドレッシング		3.5
	ミートボールのトマトスープ	鶏肉		人参　トマト　パセリ	玉ねぎ　にんにく	じゃが芋	バター	洋風だし　塩　こしょう	
14	☆★☆７年生リクエスト献立☆★☆　６月に行った残量調査で，５日連続残菜ゼロの７年生に，リクエスト給食を考えてもらいました♪								
水	ごはん　コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			ごはん			
	鶏のから揚げ	鶏肉			生姜　にんにく	でん粉	油	塩　こしょう　しょうゆ　酒	928
	りっちゃんサラダ	ハム　かつお節	昆布	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	油	塩　こしょう　しょうゆ　酢	2.3
	アルファベットスープ	ベーコン		人参　小松菜	玉ねぎ	じゃが芋　マカロニ		洋風だし　塩　こしょう	
	氷菓子					氷菓子			
15	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
木	さんま煮	さんま　かつお節				砂糖		しょうゆ　みりん	796
	高野豆腐のたまごとじ	高野豆腐　鶏肉　卵		人参　さやえんどう	玉ねぎ　椎茸	砂糖		しょうゆ　みりん　塩　和風だし	2.7
	茎わかめの味噌汁	豆腐　油揚げ　味噌	茎わかめ	人参	大根　しめじ　ねぎ			和風だし	
16	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	豚肉のピリ辛炒め	豚肉　厚揚げ			玉ねぎ　にんにく　生姜	でん粉	ごま　油	酒　塩　しょうゆ　みりん　豆板醤	786
	もやしのナムル			人参　ほうれん草	もやし　切干大根		ドレッシング		2.3
	わかめスープ	豆腐	わかめ		ねぎ　えのき　椎茸		ごま油	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう	
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			
	いかのオーロラソース	いか				砂糖　でん粉	油	ケチャップ　マヨネーズ　酒　塩	819
	春雨サラダ	ハム　卵		人参	きゅうり　もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩	2.5
	ねぎたっぷり生姜スープ	豚肉　豆腐　味噌		人参	キャベツ　しめじ　ねぎ　生姜		ごま油	中華だし　塩　こしょう	
21	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	ねぎ塩チキン	鶏肉			ねぎ　生姜　にんにく		ごま油	塩麹　中華だし　塩	794
	寒天サラダ	かまぼこ	寒天	人参	キャベツ　きゅうり	砂糖	油	酢　塩　しょうゆ　こしょう	3
	豆腐と卵のスープ	豆腐　卵	わかめ	人参	ねぎ　玉ねぎ		ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　中華だし	
22	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
木	ハンバーグきのこあんかけ	鶏肉			玉ねぎ　しめじ　えのき　椎茸	パン粉　砂糖　でん粉		しょうゆ	968
	粉吹き芋					じゃが芋		塩　こしょう	3.6
	キャベツの味噌汁	油揚げ　味噌	わかめ	人参	キャベツ　玉ねぎ			和風だし	
26	なすとトマトのミートスパゲッティ	豚肉　大豆		人参　トマト	玉ねぎ　なす　マッシュルーム　にんにく	スパゲッティ	油	洋風だし　塩　ケチャップ　中濃ソース	
月	牛乳		牛乳						860
	じゃが芋コロッケ				玉ねぎ	じゃが芋　パン粉　小麦粉	油	しょうゆ　塩	2.3
	コールスローサラダ			人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング		
	ブルーベリー蒸しパン	卵			ブルーベリー	小麦粉			
27	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
火	鯖のピリッとジャン	鯖			にんにく　生姜	でん粉　砂糖	油	しょうゆ　酢　豆板醤	832
	三色サラダ	卵		人参　小松菜	もやし	砂糖		しょうゆ　酢　塩	3.1
	チンゲン菜のスープ	なると　豆腐		人参　チンゲン菜	もやし　ねぎ　生姜		ごま油	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう	
28	☆★☆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。								
水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	豚肉とさつま芋の甘辛炒め	豚肉			ねぎ	さつま芋　砂糖　でん粉	油	塩　こしょう　しょうゆ　豆板醤	848
	かみかみサラダ	さきいか		人参	キャベツ　切干大根　とうもろこし		マヨネーズ　ごま		2.6
	冬瓜の味噌汁	油揚げ　味噌		小松菜	冬瓜　えのき			和風だし	
29	ポークカレーライス	豚肉		人参	玉ねぎ　にんにく　生姜	ごはん　じゃが芋	油	カレールウ　塩　こしょう　酒　ケチャップ　中濃ソース	
木	牛乳		牛乳						898
	オムレツ	卵							2.9
	カルシウムサラダ	ちりめんじゃこ	チーズ　わかめ	人参	キャベツ　きゅうり		ごま　ドレッシング		
	レモンソーダゼリー					ゼリー			
30	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	アジフライ	アジ				パン粉	油	塩　中濃ソース	810
	のり酢和え	ツナ	のり	人参　ほうれん草	もやし　切干大根			しょうゆ　酢	2.9
	にら玉汁	卵　豆腐		人参　にら	玉ねぎ　椎茸	でん粉		和風だし　塩　しょうゆ	