令和４年 8・9月 給食予定献立表

牛久市おくの義務教育学校（北校舎）

日	献立	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）
29 月	夏野菜カレー（ごはん）	豚肉	玉ねぎ かぼちゃ なす いんげん とうもろこし トマト しょうが にんにく	じゃがいも 油 ごはん	カレールウ カレー粉 中濃ソース	631
	牛乳	牛乳		でんぷん 油 さとう	ケチャップ 塩	2.1
	彩り野菜ソテー	ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン パプリカ	油	コンソメ 塩 こしょう	
30 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん にら にんにく しょうが	さとう 油 ごま油 でんぷん	酒 しょうゆ 甜麺醤 豆板醤	696
	豆腐のすまし汁	豆腐 なると わかめ	大根 小松菜 えのき		しょうゆ 塩 だし（鰯・鰹）	1.8
	フローズンヨーグルト			ヨーグルト		
31 水	バターロール 牛乳	牛乳		バターロール		
	ハンバーグトマトソース	鶏肉	玉ねぎ トマト	パン粉 小麦粉 油 豚脂 さとう でんぷん	ケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ	582
	ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	2.6
	マカロニスープ		キャベツ マッシュルーム かぼちゃ	マカロニ	コンソメ 塩 こしょう	
1 木	≪日本味めぐり～沖縄県①～≫ イナムドゥチは「イノシシもどき」という意味で，イノシシ肉のかわりに豚肉を使った具だくさんのみそ汁です。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	白身魚フライ	すけそうだら		油 パン粉 でんぷん	中濃ソース	684
	にんじんシリシリ	ツナ 鶏卵	にんじん	ごま さとう 油	しょうゆ みりん 和風だし	2.1
	イナムドゥチ	豚肉 蒲鉾 みそ	大根 にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく		がらスープ 和風だし みりん	
2 金	≪日本味めぐり～沖縄県②～≫ タコライスは沖縄料理で，メキシコ料理のタコスの具をごはんに乗せたものです。					
	タコライス（ごはん） 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ ピーマン トマト にんにく	さとう 油 ごはん	ケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ 酒 チリパウダー こしょう	624
	キャベツ炒め		キャベツ とうもろこし 枝豆	油	塩 こしょう	2.1
	もずくスープ	鶏肉 豆腐 もずく	にんじん ねぎ	ごま油 でんぷん 白ごま	鶏がらスープ しょうゆ 塩	
5 月	キャベツとベーコンのスパゲティ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ にんにく	スパゲティ オリーブ油	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	
	牛乳 カレーコロッケ	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん りんご	小麦粉 パン粉 でんぷん 油 ラード	ウスターソース ケチャップ 塩 香辛料 ブイヨン	576
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん	ノンエッグマヨネーズ	塩	2.2
	ヨーグルト	ヨーグルト				
6 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	八宝菜	うずら卵 豚肉 いか なると	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん たけのこ しいたけ しょうが	でんぷん 油 ごま油	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	634
	春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん	春雨 ごま油 ごま さとう	しょうゆ 酢	1.7
	梨		梨			
7 水	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉			マスタード 中濃ソース 塩 酒	611
	カラフルサラダ	ひじき	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	玉ねぎドレッシング		2.6
	アルファベットスープ	ウインナー 大豆	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん トマト	マカロニ	コンソメ 塩 こしょう	
8 木	≪かみかみ献立≫ よく噛んで食べると，脳の働きがよくなったり，肥満を予防したりする効果があります。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉	玉ねぎ ねぎ しょうが	油 さとう ごま油	中華スープ 塩	628
	切干大根のかみかみナムル		もやし 小松菜 にんじん 切干大根	さとう ごま油	しょうゆ	1.9
	冬瓜スープ	厚揚げ	冬瓜 玉ねぎ にんじん にら えのき		塩 しょうゆ がらスープ	
9 金	≪十五夜献立≫ 「中秋の名月」「芋名月」とも呼ばれ，その年の収穫を祝い，感謝の気持ちを表すためにお供えをして，月を眺めます。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	鮭のきのこあんかけ	鮭	しめじ えのき	さとう でんぷん	しょうゆ みりん	641
	塩こんぶ和え	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	ごま油	塩	1.9
	芋煮汁 ぶどうゼリー	鶏肉 豆腐 みそ	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	さといも ぶどうゼリー	みりん だし（鰯・鰹）	
12 月	豚骨ラーメン（中華麺） 牛乳	豚肉 なると きくらげ 牛乳	もやし キャベツ 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 でんぷん	がらスープ 豚骨ラーメンスープ	668
	大学芋			さつまいも 油 三温糖 ごま でんぷん	しょうゆ	2.4
	わかめの中華和え	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	ごま ごま油 ラー油 さとう	しょうゆ 酢	
13 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	塩 香辛料	626
	ビーフン炒め	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく	ビーフン 油 さとう ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース	1.9
	チンゲン菜のスープ	ベーコン 豆腐	青梗菜 キャベツ にんじん しいたけ	ごま ごま油 でんぷん	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	
14 水	白パン 牛乳	牛乳		白パン		
	ポークチャップ	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	小麦粉 オリーブ油	酒 ケチャップ マスタード 中濃ソース 塩 こしょう	630
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり	じゃがいも でんぷん 油	塩	1.6
	フルーツポンチ		みかん パイン 黄桃	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー 豆乳杏仁豆腐		
15 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	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	624
	おひたし	かつお節	キャベツ 小松菜 にんじん		しょうゆ	2.1
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ	油	だし（鰯・鰹）	
16 金	キーマカレー（ごはん） 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 枝豆 トマト	じゃがいも 油 ごはん	中濃ソース カレールゥ カレー粉	710
	チキンナゲット	鶏肉		パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 さとう 油	塩 香辛料 しょうゆ	2.4
	キャベツサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	さとう 油	しょうゆ 酢	
20 火	≪いばらき美味しおＤａｙ≫ 毎月２０日は減塩の日。今回は，ごまの香りと旬の野菜をいかして減塩をしています。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	ますの南部焼き	ます		ごま さとう	しょうゆ みりん 塩	648
	切干大根の煮つけ	さつま揚げ	切干大根 しらたき にんじん いんげん しいたけ	さとう	和風だし しょうゆ みりん	2.0
	秋野菜みそ汁	油揚げ みそ	玉ねぎ なす にんじん ごぼう	さつまいも	だし（鰯・鰹）	
21 水	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		
	肉みそ炒め	豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ ねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	油 さとう ごま油	しょうゆ みりん 豆板醤	634
	小松菜のたくあん和え		もやし 小松菜 キャベツ にんじん たくあん		しょうゆ	2.0
	五目汁	鶏肉 豆腐 わかめ	ごぼう 大根 にんじん ねぎ しいたけ		だし（鰯・鰹） しょうゆ 塩	
22 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	でんぷん 油	塩 酒 しょうゆ	658
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ 中華くらげ わかめ ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう ごま油	酢 しょうゆ	2.2
	ワンタンスープ	豚肉	もやし 玉ねぎ 小松菜 にんじん しいたけ	ワンタン ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
26 月	煮込み坦々うどん 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん にら ねぎ にんにく しょうが	牛久小麦うどん ごま油 ごま	酒 鶏がらスープ しょうゆ 甜麺醤 豆板醤	547
	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 枝豆	ノンエッグマヨネーズ	塩	2.2
	ブルーベリー蒸しパン	牛乳 鶏卵	ブルーベリー	蒸しパンミックス		
27 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	あじの竜田揚げ	あじ	しょうが にんにく	でんぷん 油	しょうゆ 酒	613
	ごま和え	油揚げ	もやし キャベツ にんじん	ごま さとう	しょうゆ	2.0
	けんちん汁	豆腐	こんにゃく 大根 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	さといも ごま油	だし（鰯・鰹） みりん 塩 しょうゆ	
28 水	≪ＵＳＨＩＫＵ野菜オーケストラ～さつまいも～≫ トロンボーン奏者のチャラボーンは，牛久市産さつまいものキャラクターです。					
	ストロベリーロール 牛乳	牛乳		ストロベリーロール		
	チキンラタトゥイユソース	鶏肉	ズッキーニ なす パプリカ にんにく 玉ねぎ トマト	小麦粉 オリーブ油	酒 塩 こしょう ケチャップ コンソメ 塩	634
	ひじきのピリッとサラダ	ひじき ツナ	キャベツ にんじん 小松菜	さとう ラー油	しょうゆ 酢	2.1
	チャラボーンと豆のチャウダー	ウインナー 大豆 牛乳	玉ねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし	さつまいも 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	
29 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	肉団子の甘酢あんかけ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ ピーマン しょうが	パン粉 油 さとう でんぷん	ケチャップ しょうゆ 酢 こしょう	648
	ブロッコリーのおかかマヨ和え	かつお節	ブロッコリー キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	2.0
	四川風スープ	豚肉	玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 しいたけ	春雨 ごま ごま油	中華スープ しょうゆ 塩 豆板醤 こしょう	
30 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	さんまのおかか煮	さんま かつお節		さとう でんぷん	しょうゆ みりん	637
	れんこんの南蛮炒め	豚肉	れんこん ねぎ にんじん	油 さとう でんぷん	しょうゆ 酢 豆板醤	2.0
	きのこのみそ汁	豆腐 みそ	大根 玉ねぎ 小松菜 なめこ えのき しいたけ		だし（鰯・鰹）	

※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。