



令和4年 10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			
3月	きのこごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	椎茸 しめじ えのき ごぼう	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩	778 3	
	厚焼き玉子	卵				砂糖	油	しょうゆ 酢 塩		
	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		
	キムチ味噌汁	豚肉 味噌		人参 にはら	キャベツ 大根 えのき ねぎ 白菜		ごま油	和風だし 唐辛子		
4火	米パン 牛乳		牛乳			米パン			791 3	
	手作りグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉 パン粉	バター	洋風だし 塩 こしょう		
	イタリアンサラダ			ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	ひよこ豆のカレースープ	ひよこ豆 ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ			洋風だし 塩 こしょう カレー粉 しょうゆ		
5水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			775 2.3	
	白身魚の香味ソースかけ	ホキ			ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢 酒		
	パンパンシーサラダ	鶏肉	ひじき	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	木耳入り中華スープ	豆腐 なると		人参	大根 木耳		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
6木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			889 2.2	
	ハンバーグおろしソースかけ	鶏肉			玉ねぎ 大根	でん粉 砂糖		しょうゆ		
	豆和え	ツナ ガルバンゾー	ひじき	人参 小松菜	もやし 枝豆		ドレッシング			
	けんちん汁	豆腐		人参	ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ	里芋	ごま油	しょうゆ 塩 和風だし みりん		
7金	☆☆☆牛久の日給食☆☆☆ 牛久市産の食材を多く使用した献立です。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			796 2.1	
	鶏肉とさつま芋の塩麹炒め	鶏肉			生姜 ねぎ	さつま芋	油	塩 しょうゆ 塩 こしょう		
	牛久野菜味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	大根 ごぼう ねぎ			和風だし		
りんご				りんご						
11火	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖	油		846 3.2	
	チーズイン肉団子	鶏肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉	油	しょうゆ ケチャップ ワイン		
	オーシャンサラダ	かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	秋の味覚シチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	さつま芋 小麦粉	くり バター	洋風だし 塩 こしょう		
12水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			772 2.1	
	ホッケの塩焼き	ホッケ						塩		
	ひじきのそぼろ煮	油揚げ 大豆 鶏肉	ひじき	人参 いんげん		砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		
	さつま芋とねぎの豆乳味噌汁	豚肉 味噌 豆乳		ほうれん草	玉ねぎ ごぼう	さつま芋		和風だし		
13木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			775 2.4	
	豚肉とれんこんの南蛮炒め	豚肉			れんこん ねぎ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 豆板醤		
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 人参	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
	かきたま汁	卵 鶏肉 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ	でん粉		和風だし しょうゆ 塩		
14金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦			890 2.4	
	鮭のから揚げ	鮭			生姜 にんにく	でん粉	油	しょうゆ 塩 酒		
	さつま芋サラダ		チーズ		枝豆 玉ねぎ	さつま芋 紫さつま芋	マヨネーズ	塩 こしょう		
	ほうれん草ときこの味噌汁	豆腐 味噌		人参 ほうれん草	しめじ えのき ねぎ 大根			和風だし		
17月	おかめうどん(ソフト麺)	卵 かまぼこ 鶏肉	わかめ	小松菜	ねぎ 椎茸			しょうゆ 塩 和風だし	915 3.1	
	牛乳		牛乳							
	ごま酢和え	イカ			キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢		
	大学芋					さつま芋 砂糖	油	しょうゆ		
18火	☆☆☆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。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			871 2.2	
	秋刀魚の蒲焼	秋刀魚				でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん		
	れんこんサラダ	ハム		人参	れんこん きゅうり		ドレッシング			
ごま味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう		ごま	和風だし			
19水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		塩	818 2.7	
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒		
	大根サラダ	かまぼこ		人参	キャベツ 大根 きゅうり		ドレッシング			
	にらのスープ	鶏肉 豆腐		人参 にはら	木耳 椎茸 ねぎ 玉ねぎ			和風だし 塩 しょうゆ		
20木	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆									
	ごはん 乳飲料		乳飲料			ごはん			839 2.3	
	豚肉のレモン生姜焼き	豚肉			玉ねぎ キャベツ 生姜 レモン	でん粉	油	しょうゆ 塩 みりん		
	里芋のサラダ	かつお節		ブロッコリー	きゅうり	里芋	マヨネーズ	しょうゆ		
まごわやさしい味噌汁	油揚げ ちくわ 味噌	わかめ	人参	大根 ねぎ ごぼう 椎茸	じゃが芋		和風だし			
21金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦			847 2.5	
	鯖のヤンニョム焼き	鯖			にんにく ねぎ	砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ ケチャップ 豆板醤		
	チャプチェ	豚肉		人参 ビーマン	椎茸 木耳 たけのこ 玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酒		
	中華コーンスープ	鶏肉 卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	でん粉	ごま油	塩 こしょう 中華だし		
25火	ミルクパン 乳飲料(ブルーベリー味)		乳飲料			ミルクパン			804 3.1	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	バター	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ソース 洋風だし		
	ブロッコリーサラダ			人参 ブロッコリー	カリフラワー きゅうり		ドレッシング			
	白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター	洋風だし 塩 こしょう		
26水	☆☆☆日本味巡り「大分県」☆☆☆									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			831 1.9	
	とり天	鶏肉			大根	砂糖 小麦粉	油	塩 酒 しょうゆ 和風だし		
	かぼすの和え物			人参 にはら	もやし かぼす	砂糖		しょうゆ		
だんご汁	豚肉 味噌		人参 小松菜	ねぎ 白菜 大根 椎茸	ほうとう麺		和風だし 酒			
27木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			773 2.3	
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐		人参 小松菜	白菜 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	からし和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ からし		
	きびなごフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	油	塩		
28金	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦			818 2.5	
	マーボー野菜	豚肉 大豆		人参 小松菜	れんこん 大根 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 中華だし		
	春雨サラダ	卵 ハム		人参	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩		
	揚げ餃子	鶏肉			キャベツ にんにく 生姜	小麦粉 砂糖	油 ごま油	塩 しょうゆ こしょう		
31月	キーマカレーライス	豚肉 レッドキドニービーンズ		人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく	ごはん	油	カレーパウダー 塩 カレー粉	897 2.6	
	牛乳		牛乳							
	海藻サラダ		わかめ ひじき	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム		みかん パイン 黄桃 パナナ	砂糖				