



令和4年 11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)	
		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火	ごはん 牛乳 酢豚 ピリ辛サラダ わかめスープ	豚肉 うすら卵	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜	ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 クチャップ 中華だし	771	
2水	ごはん 牛乳 チキンカツ りっちゃんサラダ さつま汁	鶏肉 卵 ハム かつお節	牛乳	昆布 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう 酒 ソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	903	
4金	麦ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 磯香和え すまし汁 ラフランスゼリー	鯖 味噌 のり	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜	ねぎ 生姜 もやし 切干大根 ねぎ えのき しめじ 椎茸	ごはん 麦 砂糖		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 和風だし しょうゆ	776	
7月	スパゲッティミートソース 牛乳 ハムカツ イタリアンサラダ 焼きプリンタルト	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 ブロccoli	スパゲッティ パン粉 小麦粉	油	洋風だし 塩 こしょう クチャップ	798	
8火	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ 11月8日は「いい歯の日」です。									
	ごはん 牛乳 いかの生姜焼き 五目きんぴら 貝だくさん味噌汁 果実ヨーグルト	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	昆布 人参 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ マスカット	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 唐辛子 酒 和風だし	772	
9水	キムタクごはん 牛乳 揚げ餃子 ナムル サムゲタン風スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜 にんにく キャベツ にんにく もやし	ごはん 小麦粉 じゃが芋	ごま油 油	しょうゆ 塩 キムチの素 しょうゆ 塩	820	
10木	秋の味覚カレーライス 牛乳 大根サラダ チーズオムレツ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ なす しめじ 生姜 にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	ごはん さつま芋 油	マヨネーズ ごま	カレーウ クチャップ ソース 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう	808	
11金	☆☆☆日本味巡り「福島県」☆☆☆									
	麦ごはん 牛乳 鮭の塩麹焼き 引き菜炒り ざくざく汁 ぶどうゼリー	鮭 油揚げ	牛乳	人参 大根葉 人参	大根 たけのこ 椎茸	ごはん 麦 砂糖	ごま油 ごま	塩麹 しょうゆ みりん 唐辛子 和風だし しょうゆ 塩 みりん	795	
12土	文化祭「弁当の日」									
15火	☆☆☆世界味巡り「ドイツ」☆☆☆									
	黒糖パン 牛乳 ソーセージ ザワークラウト ピルツuppe (キノコのクリームスープ) バームクーヘン	ソーセージ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ 椎茸 しめじ	ごはん 小麦粉	ドレッシング バター	塩 こしょう 酢 洋風だし 塩 こしょう	883	
16水	ごはん 牛乳 ホッケの竜田揚げ ヤーコンきんぴら いら玉汁	ホッケ さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん 人参 いら	生姜 にんにく ヤーコン 玉ねぎ	ごはん でん粉	油 ごま油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 唐辛子 和風だし 塩 しょうゆ	790	
17木	☆☆☆世界味巡り「コスタリカ」☆☆☆									
	ごはん 牛乳 ピカディージョ (牛肉と野菜の炒め物) キャベツサラダ ソパネグラ (豆のスープ) パイ	牛肉 豚肉 レンズ豆 大豆 卵 レッドキドニービーンズ	牛乳	チーズ 人参	トマト 赤パプリカ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	クチャップ ソース チリパウダー 塩 こしょう しょうゆ 酒 ドレッシング 中華だし 塩 こしょう	777	
18金	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆									
	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め チョレギサラダ ねぎたっぷり生姜スープ	豚肉 厚揚げ のり	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 白菜 キャベツ しめじ ねぎ 生姜	ごはん でん粉	ごま油 ごま油	しょうゆ 塩 みりん 豆板醤 酒 しょうゆ 酢 中華だし 塩 こしょう	771	
21月	☆☆☆地元産の食材を多く使用します☆☆☆ほとんどの食材が茨城県産・牛久市産です。									
	けんちんうどん (ソフト麺) 牛乳 とり天 ヤーコンと白菜のサラダ	油揚げ	牛乳	人参	大根 ねぎ ごぼう	ソフト麺 里芋		しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩 酒	875	
22火	☆☆☆河童大根☆☆☆JA水郷つくば様より河童大根を寄贈していただきます。11月22日と24日に使用します。									
	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの南蛮炒め 浅漬け かきたま汁	豚肉	牛乳	人参 小松菜	れんこん ねぎ かぶ 白菜 きゅうり 河童大根 河童大根	ごはん 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 豆板醤 塩 浅漬けの友 和風だし しょうゆ 塩 みりん	771	
24木	☆☆☆11月24日は「和食の日」(いいにほんしょくの日)です☆☆☆									
	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 河童大根と豚肉の炒め物 茨城の恵み汁	卵 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	人参	河童大根 ねぎ ごぼう 白菜	ごはん 砂糖	栗 ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 みりん 和風だし 和風だし	921	
25金	牛久小麦コッペパン 牛乳 チキンソテー さつま芋サラダ 白菜のクリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 白菜 マッシュルーム	コッペパン 砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	787	
28月	塩ラーメン 牛乳 春巻き パンパンシーサラダ いもまん!	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ もやし とうもろこし 木耳 にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	中華麺 小麦粉	ごま油 油	塩ラーメンスープ 中華だし しょうゆ 塩	909	
29火	バターロール コーヒー牛乳 鮭のレモン風味 オーシャンサラダ 洋風かきたま汁	鮭 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	バターロール 小麦粉 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 砂糖 酢 しょうゆ 塩 こしょう	847	
30水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華ポテト	豚肉 豆腐 大豆 ハム 卵	牛乳	人参 いら	玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり もやし	ごはん 砂糖	ごま油 ごま油	しょうゆ 豆板醤 中華だし しょうゆ 酢 塩	919	

地場農産物活用強化
(牛久市産・茨城県産の食材を多く使用します。)

