令和４年　11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	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）
1 火	≪読書週間メニュー～ちくわのわーさん～≫　１０月２７日～１１月９日は読書週間です。本に登場する料理や食材を使った献立を実施します。					714 1.8
	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		
	おでん	うずら卵 はんぺん ちくわ がんも たこボール なると	大根　にんじん　こんにゃく	さとう	しょうゆ　みりん　和風だし	
	大学豆	大豆		さつまいも でんぷん 油 さとう 三温糖 ごま	しょうゆ	
	梅和え	ささみ	キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん　梅　しそ	ごま	しょうゆ　塩　酢	
2 水	≪読書週間メニュー～ぎょうれつのできるすうぷやさん～≫					637 2.9
	チーズパン　牛乳　コーヒーシロップ	牛乳		チーズパン　コーヒーシロップ		
	ウインナー	ウインナー				
	マカロニサラダ		キャベツ　にんじん　とうもろこし	マカロニ　ノンエッグマヨネーズ　さとう	塩	
	トマトとじゃがいものすうぷ		たまねぎ　キャベツ　にんじん　セロリ　トマト　パセリ	じゃがいも　オリーブ油　さとう	ケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	
4 金	≪読書週間メニュー～ひみつのカレーライス～≫					656 1.9
	ビーフカレー（ごはん）　牛乳	牛肉　牛乳	たまねぎ　にんじん　枝豆　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	
	グリーンサラダ		キャベツ　ブロッコリー　アスパラ　きゅうり　とうもろこし	たまねぎドレッシング		
	パイナップル		パイナップル		さとう	
7 月	≪読書週間メニュー～ほしじいたけほしばあたけ～≫					652 2.1
	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		
	鮭のもみじ焼き	鮭	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	酒　塩　こしょう	
	ひじきの五目煮	ひじき　さつま揚　大豆	ごぼう　にんじん　こんにゃく　枝豆	さとう	みりん　しょうゆ	
	きのこのみそ汁	豆腐　みそ	たまねぎ　小松菜　ねぎ　しめじ　しいたけ　えのき		だし（鰹・鰯）　和風だし	
8 火	≪かみかみ献立・USHIKU野菜オーケストラ～大根～≫　「マダムビターゼ」は牛久市産の大根のキャラクターです。大根は牛久市で生産量第一位の野菜です。					628 2.0
	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		
	いかのケチャップ和え	いか	しょうが	でんぷん　油　さとう	ケチャップ　酢	
	マダムビターゼと水菜の和え物	ツナ　ひじき	大根　水菜　きゅうり　にんじん	さとう	しょうゆ	
	茎わかめのスープ	鶏肉　厚揚げ　茎わかめ	たまねぎ　キャベツ　にんじん　たけのこ	ごま　ごま油	中華スープの素　しょうゆ　塩　こしょう	
9 水	≪読書週間メニュー～へんしんへんしんフルーツポンチ～≫					619 1.6
	黒糖パン　牛乳	牛乳		黒糖パン		
	チリコンカン	豚肉 大豆 ひよこ豆 エンドウ豆 いんげん豆	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	マカロニ　油　さとう	ケチャップ　中濃ソース　塩　チリパウダー	
	ポテトサラダ		たまねぎ　にんじん　きゅうり	じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう	
	フルーツポンチ		みかん　パイナップル　黄桃	りんごｾﾞﾘｰ ぶどうｾﾞﾘｰ ももｾﾞﾘｰ 豆乳杏仁豆腐		
10 木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		634 1.9
	ほっけの竜田揚げ	ほっけ	しょうが	油　でんぷん	しょうゆ　酒	
	切干大根の煮つけ	さつま揚	切干大根　しらたき　にんじん　いんげん　しいたけ	さとう	しょうゆ　みりん	
	かきたま汁	鶏肉　鶏卵　豆腐	白菜　小松菜　にんじん	でんぷん	だし（鰹・鰯）　和風だし　しょうゆ　塩	
11 金	キムたくごはん　牛乳	豚肉　牛乳	白菜　キムチ　つぼ漬	ごはん　でんぷん　ごま油	しょうゆ　豆板醤	626 2.2
	もやしのナムル		もやし　小松菜　きゅうり　にんじん	ごま　ごま油　さとう	しょうゆ　酢	
	サムゲタン風スープ	鶏肉	かぶ　ねぎ　ごぼう　しいたけ　しょうが　にんにく	玄米	鶏がらスープ　塩　こしょう　酒	
12 土	**文　化　祭**　（お弁当の用意をお願いいたします）					
15 火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		659 2.0
	ハンバーグおろしソース	鶏肉	大根　たまねぎ	さとう　パン粉　小麦粉　油	しょうゆ　みりん	
	おかか和え	かつお節	白菜　もやし　にんじん		しょうゆ	
	さつまいものみそ汁	豆腐　みそ	たまねぎ　小松菜　しめじ	さつまいも	だし（鰹・鰯）　和風だし	
16 水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		678 2.2
	パオズ	豚肉　鶏肉　ひじき	キャベツ　たまねぎ　しょうが	小麦粉　でんぷん　パン粉　さとう	しょうゆ　塩	
	春雨サラダ		もやし　小松菜　きゅうり　にんじん	春雨　ごま　さとう　ごま油	しょうゆ　酢	
	大根入り麻婆豆腐	豆腐　豚肉　大豆　みそ	たまねぎ にんじん 大根 ねぎ たけのこ グリンピース しょうが にんにく しいたけ	油　さとう　ごま油　でんぷん	中華スープの素 鶏がらスープ 甜麺醤　豆板醤　酒　しょうゆ	
17 木	≪日本味めぐり～福島県～≫　郷土料理の「ざくざく汁」は，具材をざくざくと角切りにすることから名付けられています。					653 2.0
	ツナごはん　牛乳	ツナ　油揚げ　牛乳	にんじん　枝豆	ごはん　さとう	しょうゆ　みりん　和風だし	
	きゅうりのさっぱり和え	昆布	きゅうり　キャベツ		酢　塩	
	ざくざく汁	鶏肉　豆腐	大根　にんじん　ごぼう　こんにゃく　しいたけ	里芋　ごま油	だし（鰹・鰯）　和風だし みりん しょうゆ 塩	
	りんごゼリー			りんごゼリー		
18 金	≪いばらき美味しおＤａｙ≫　毎月２０日は減塩の日です。ぜひご家庭でも減塩に取り組んでみてください。					642 1.9
	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　たまねぎ　にんにく　しょうが	油　さとう　ごま油　でんぷん	しょうゆ　甜麺醤　豆板醤　酒	
	ごま酢和え		もやし　小松菜　きゅうり　にんじん	ごま	しょうゆ　酢	
	ねぎしょうがスープ	鶏肉　豆腐	白菜　大根　ねぎ　にんじん　しいたけ　しょうが	ごま油	だし（鰹・鰯）　塩　しょうゆ	
21 月	≪地場産物活用週間≫　１１月２１日～２５日は地場産物活用週間で，茨城県産・牛久市産の食材をたくさん使用しています。					567 2.0
	みそ煮込みうどん　牛乳	豚肉　油揚げ　みそ　牛乳	大根　にんじん　小松菜　ねぎ	牛久小麦うどん	だし（鰹・鰯）　和風だし　しょうゆ　みりん	
	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉			塩麹	
	紫さつまいものサラダ	大豆	きゅうり	さつまいも 紫さつまいも ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう	
22 火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		651 1.8
	厚焼き玉子	鶏卵		さとう　でんぷん　油	しょうゆ　酢	
	おひたし		もやし　キャベツ　小松菜　にんじん		和風だし　しょうゆ	
	うしく河童大根の煮物	鶏肉　厚揚げ	うしく河童大根　にんじん　つきこんにゃく	さとう	塩　みりん　しょうゆ　和風だし	
24 木	≪和食の日献立≫　１１月２４日は「和食の日」で，日本の伝統的な食文化について考える日です。					642 2.0
	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		
	さばのねぎしょうゆ焼き	さば	ねぎ	さとう	酒　みりん　しょうゆ	
	ごぼうとヤーコンのきんぴら	豚肉	ごぼう　ヤーコン　にんじん　こんにゃく	油　さとう	しょうゆ　和風だし　みりん	
	うしく河童大根のみそ汁	豆腐　みそ	うしく河童大根　にんじん　白菜　小松菜		だし（鰹・鰯）　和風だし	
25 金	牛久小麦のコッペパン　牛乳	牛乳		牛久小麦コッペパン		560 2.4
	ハニーマスタードチキン	鶏肉		はちみつ	マスタード 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中濃ソース	
	ほうれん草のサラダ		ほうれん草　キャベツ　にんじん	たまねぎドレッシング		
	白菜のクリームシチュー	牛乳　大豆	白菜　にんじん　マッシュルーム	さつまいも　バター　小麦粉	コンソメ　塩	
28 月	≪いもまん！の日≫　牛久市産のさつまいもを使用したいもまん！は牛久市の給食でしか食べられないメニューです。					604 1.8
	みそクリームスパゲティ　牛乳	ベーコン　みそ　牛乳	たまねぎ　キャベツ　小松菜　にんじん　しめじ　にんにく	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター	コンソメ　塩　しょうゆ	
	れんこんと栗のサラダ		れんこん　キャベツ　とうもろこし	栗　ごま　さとう　ノンエッグマヨネーズ	酢　塩	
	いもまん！	大豆粉		小麦粉 さとう さつまいも ｶｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ バター	塩	
29 火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん		675 2.2
	肉団子の酢豚風	肉団子	たまねぎ　にんじん　たけのこ　赤パプリカ　ピーマン　しょうが	じゃがいも　油　さとう　でんぷん	中華スープの素　酢　しょうゆ　ケチャップ	
	ピリ辛サラダ		もやし　小松菜　きゅうり　にんじん	さとう　ラー油	しょうゆ　酢	
	わかめスープ	鶏肉　豆腐　わかめ	キャベツ　大根	ごま	鶏がらスープ　しょうゆ　塩	
	栗のムース	豆乳		栗　さとう　水あめ　でんぷん		
30 水	≪スタディメニュー≫　４年生の体育で学習する『育ちゆく体とわたし』にちなんだ献立です。					642 2.2
	三色そぼろ丼　牛乳	鶏肉　鶏卵　牛乳	ねぎ　枝豆　しょうが	ごはん　さとう	しょうゆ　みりん	
	キャベツの浅漬け		キャベツ　きゅうり　にんじん		浅漬けの素	
	みそけんちん汁	豆腐　みそ	大根　にんじん　ごぼう　こんにゃく　しめじ	里芋	だし（鰹・鰯）　和風だし	

※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。

牛久市のブランド農作物「うしく河童大根」をＪＡ水郷つくば様より寄贈していただきました。１１月２２日・２４日の給食で提供する予定です。