令和４年　１２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
1 木	☆★☆日本味巡り「奈良県」☆★☆								
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	秋刀魚のピリ辛揚げ	秋刀魚				でん粉　砂糖	油	酒　しょうゆ　みりん　酢　豆板醤	848
	奈良のっぺ	厚揚げ		人参　さやえんどう	大根　椎茸	里芋　砂糖	油	しょうゆ　みりん　和風だし	2.6
	にゅうめん	かまぼこ　油揚げ		人参	しめじ　ねぎ	そうめん		和風だし　塩　しょうゆ　みりん	
2 金	☆★☆世界味巡り「スペイン」☆★☆								
	パエリア　牛乳	ウインナー　イカ　あさり　ツナ	牛乳	人参　枝豆	玉ねぎ　とうもろこし	ごはん		洋風だし　塩　こしょう	
	スパニッシュオムレツ	卵　鶏肉		かぼちゃ		砂糖	油	酢　しょうゆ　塩	829
	ひよこ豆のスープ	鶏肉　ひよこ豆		人参	玉ねぎ　キャベツ　セロリ			洋風だし　塩　こしょう	2.7
	チュロス					小麦粉　砂糖　でん粉		塩	
5 月	わかめごはん　牛乳	わかめ	牛乳			ごはん		塩	
	ホッケの塩焼き	ホッケ						塩	780
	ごま和え			人参　ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.3
	豚汁	豚肉　豆腐　味噌		人参	大根　ねぎ	里芋		和風だし	
	プリン	卵	牛乳			砂糖			
6 火	ココア揚げパン　牛乳		牛乳			コッペパン　砂糖	油	ココア	
	ミートボール	鶏肉		トマト	玉ねぎ	パン粉　砂糖	油	塩　ケチャップ　酢　ソース	806
	イタリアンサラダ	ハム		人参　ブロッコリー	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		3.6
	サーモンとほうれん草のクリームスープ	鮭　ベーコン	牛乳　生クリーム	人参　ほうれん草	玉ねぎ　マッシュルーム　とうもろこし	小麦粉	バター	洋風だし　塩　こしょう	
7 水	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	人参	玉ねぎ　にんにく	ごはん　じゃが芋	油	ハヤシルウ　塩　こしょう	
	牛乳		牛乳						900
	カルシウムサラダ	ちりめん	わかめ　チーズ	人参	キャベツ　きゅうり		ごま　ドレッシング		3.1
	フルーツポンチ				みかん　パイン　黄桃　バナナ	ゼリー　サイダー			
8 木	☆★☆かみかみ献立☆★☆								
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	いかのカレー揚げ	いか			生姜	でん粉	油	しょうゆ　カレー粉　酒　みりん	812
	ヤーコンきんぴら	さつま揚げ		人参　いんげん	ヤーコン	砂糖	ごま油	しょうゆ　みりん　唐辛子	3.1
	すいとん汁	鶏肉		人参　小松菜	ごぼう　大根　ねぎ	小麦粉　白玉粉	油	しょうゆ　和風だし　塩　みりん	
9 金	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
	ハンバーグおろしソースかけ	鶏肉			玉ねぎ　大根	パン粉　砂糖　でん粉		しょうゆ	857
	たくあん和え			人参	大根　もやし　キャベツ　きゅうり		ごま	しょうゆ　塩	2.8
	キムチ味噌汁	豚肉　味噌		人参　にら	大根　えのき　ねぎ　白菜		ごま油	和風だし	
12 月	カレーうどん（ソフト麺）　牛乳	豚肉　なると　油揚げ	牛乳	人参　小松菜	ねぎ　玉ねぎ	ソフト麺		しょうゆ　カレールウ　みりん　酒　和風だし	
	ししゃもフリッター		ししゃも			小麦粉　でん粉　砂糖	油	塩	910
	ごぼうと大根のサラダ	ツナ		人参	ごぼう　大根　きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ	2.9
	ヨーグルト		ヨーグルト						
13 火	ミルクパン　牛乳（ミルメーク）		牛乳			ミルクパン　ミルメーク			
	白身魚入りグラタン	タラ	牛乳　生クリーム　チーズ	人参	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	813
	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		3.2
	トマトと卵のスープ	ベーコン　卵		トマト　パセリ	玉ねぎ　にんにく	でん粉		洋風だし　塩　こしょう	
14 水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	豚キムチ	豚肉		人参　にら	キャベツ　玉ねぎ　白菜		ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　一味唐辛子	774
	中華和え	ハム	わかめ	人参	きゅうり　もやし	砂糖	ごま　ごま油	しょうゆ　酢	2.7
	トックスープ	豆腐　卵		人参	玉ねぎ　ねぎ	トック	ごま油	しょうゆ　塩　こしょう	
15 木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	すき焼き風煮	牛肉　豆腐		人参　小松菜	ねぎ　玉ねぎ　白菜	砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん　和風だし	845
	厚焼き玉子	卵				砂糖		しょうゆ　和風だし　塩	2.9
	浅漬け			人参	キャベツ　きゅうり　大根			浅漬けの素	
	大福アイス		アイスクリーム			砂糖　もち米			
16 金	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
	鮭のねぎ味噌焼き	鮭　味噌			ねぎ	砂糖	ごま	しょうゆ　みりん	791
	ひじききんぴら	豚肉　大豆	ひじき	人参　ピーマン	しめじ	砂糖	ごま　ごま油	しょうゆ　みりん　酒	2.6
	冬野菜スープ	豚肉		人参	白菜　玉ねぎ　れんこん　大根			和風だし　塩	
19 月	豚骨ラーメン　牛乳	豚肉　なると	牛乳	人参　にら	玉ねぎ　キャベツ　もやし　にんにく　木耳	中華麺		豚骨ラーメンスープ　中華だし　塩　こしょう	
	中華サラダ	鶏肉		人参	きゅうり　もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ　塩　こしょう	814
	もち米団子	豚肉　鶏肉			玉ねぎ　生姜	パン粉　米　砂糖		塩　こしょう	3.5
	あんまん	小豆				小麦粉　砂糖　米粉	ラード	塩	
20 火	☆★☆毎月２０日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆★☆								
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	焼き肉	豚肉　味噌			にんにく　生姜	砂糖	ごま油	しょうゆ　みりん　豆板醤　塩　こしょう	801
	いか和え	いか		人参	キャベツ　切干大根　とうもろこし		ごま　マヨネーズ		3
	すまし汁	かまぼこ		人参　小松菜	ネギ　えのき　しめじ　椎茸			しょうゆ　塩　和風だし	
21 水	ヤーコンカレーライス	豚肉		人参	ヤーコン　玉ねぎ　にんにく　生姜		油	カレールウ　酒	
	乳飲料		乳飲料						796
	里芋の梅和え	かつお節	ひじき	人参	キャベツ	里芋	マヨネーズ　梅　ごま		2.2
	カジキカツ	かじき				パン粉	油		
22 木	☆★☆冬至給食☆★☆								
	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	鯖の塩麹焼き	鯖						塩麹	868
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ		砂糖　でん粉		和風だし　しょうゆ	2.5
	根菜汁	豚肉　味噌		人参	大根　ごぼう　れんこん　ねぎ	里芋		和風だし	
	はちみつゆずゼリー				ゆず	ゼリー　はちみつ			
23 金	☆★☆クリスマス給食☆★☆								
	チキンライス　牛乳		牛乳						
	エビフライ	エビ				パン粉　でん粉　小麦粉	油	塩　ソース	952
	カラフルサラダ			ブロッコリー　パプリカ	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		2.9
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ　とうもろこし　マッシュルーム	小麦粉	バター	洋風だし　塩　こしょう	
	クリスマスケーキ					ケーキ			