



令和4年



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			その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
		血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる			
	《サッカーワールドカップ献立》 現在開催中のサッカーワールドカップの開催地、カタールの献立です。						
1 木	ピタパン 牛乳	牛乳		ピタパン		552 2.3	
	牛肉のケバブ風	牛肉	玉ねぎ にんにく	オリーブ油	酒 しょうゆ 塩 こしょう 香辛料		
	紫キャベツのサラダ		紫キャベツ キャベツ きゅうり にんじん	サウザンアイランドドレッシング			
	レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆	カリフラワー 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	じゃがいも オリーブ油	鶏がらスープの素 コンソメ 塩 カレー粉 こしょう		
2 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		672 2.0	
	子持ちししゃもフライ	ししゃも		パン粉 小麦粉 油	中濃ソース		
	のり酢和え	のり ツナ	キャベツ にんじん もやし 小松菜		しょうゆ 酢		
	塩ちゃんこ鍋 いちごゼリー	鶏肉団子 油揚げ	大根 にんじん 玉ねぎ 白菜 じゃがいも しょうが にんにく	でん粉 小麦粉 油	鶏がらスープ 塩		
5 月	鶏南蛮うどん 牛乳	鶏肉 なた 油揚げ 牛乳	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	牛久小麦うどん	だし(鰹・鰯・鯖) しょうゆ みりん 塩	642 2.2	
	木の葉揚げの天ぷら	かまぼこ あおさ		天ぷら粉 油			
	じゃこ和え	ちりめんじゃこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま さとう 油	しょうゆ 酢		
6 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		654 2.0	
	さんまのおかか煮	さんま かつお節	しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒		
	大根サラダ	かに風味かまぼこ	大根 きゅうり にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ	塩		
	だまこ汁	豚肉 油揚げ	白菜 にんじん ねぎ 春菊	だまこ	だし(鰹・鰯・鯖) しょうゆ みりん 塩		
7 水	アップルパン 牛乳	牛乳		アップルパン		651 2.4	
	ピザ風チキン	鶏肉 チーズ	パセリ		ピザソース 塩 こしょう		
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	ごまドレッシング			
	ポトフ	ウインナー 大豆	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリー いんげん	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう		
	《かみかみ献立・USHIKU野菜オーケストラ～白菜～》 よくかむことを意識して食べる献立です。今月は、牛久市産白菜のキャラクター『ハクミン』が登場します。						
8 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		701 2.1	
	いかのチリソース	いか	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 油 さとう	ケチャップ 中濃ソース 酢 豆板醤		
	ハクミンのたくあん和え		白菜 切干大根 きゅうり にんじん かつお節	ごま さとう	しょうゆ		
	根菜汁 ヨーグルト	鶏肉 厚揚げ みそ ヨーグルト	大根 にんじん ごぼう ねぎ れんこん こんにゃく		だし(鰹・鰯・鯖)		
9 金	冬野菜カレー(ごはん) 牛乳	豚肉 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ れんこん かぶ にんじん にんにく	ごはん じゃがいも 油	カレー粉 中濃ソース	707 2.2	
	海藻サラダ	わかめ 昆布 茎わかめ ふのり 赤トサカ オゴのり	キャベツ きゅうり にんじん	ごま油 さとう	しょうゆ 酢		
	鶏と野菜のフリット	鶏肉	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん	油 天ぷら粉 さとう 水あめ	塩		
12 月	いか焼きそば 牛乳	豚肉 いか 青のり 牛乳	もやし たまねぎ キャベツ にんじん	牛久小麦中華麺 油	焼きそばソース 中濃ソース こしょう	559 1.8	
	キャラメルポテト			さつまいも 油 バター さとう			
	パンバンジーサラダ	鶏肉 ひじき	キャベツ きゅうり にんじん 枝豆	棒棒鶏ドレッシング			
13 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		673 1.8	
	千草焼き	鶏卵	にんじん ねぎ	でん粉 さとう 油	チキンスープ 酢		
	りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	油 さとう	しょうゆ 酢 塩		
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐	白菜 しらたき ねぎ にんじん いんげん しいたけ	さとう	和風だし しょうゆ 酒 みりん		
	《スタディメニュー》 小学4年生が国語で学習する『「ふるさとの食」を伝えよう』にちなんだ献立です。						
14 水	ごはん 納豆ふりかけ 牛乳	納豆 のり かつお節 牛乳	かぼちゃ にんじん	ごはん さとう	塩	638 1.9	
	鶏肉とれんこんの甘辛揚げ	鶏肉	れんこん 枝豆 しょうが	でん粉 油 さとう	しょうゆ みりん 豆板醤 酒 こしょう		
	白菜の浅漬け		白菜 きゅうり にんじん		浅漬けの素		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	こんにゃく 大根 ねぎ にんじん ごぼう	里芋 ごま油	だし(鰹・鰯・鯖)		
15 木	ビビンバ(ごはん) 牛乳	牛乳		ごはん		667 2.0	
	肉みそ	豚肉 大豆	たけのこ ねぎ にんにく しょうが	ごま油 ごま	酒 味噌 コチュジャン しょうゆ みりん こしょう		
	ナムル		もやし 小松菜 にんじん	ごま	ナムルドレッシング		
	トックスープ	鶏肉	玉ねぎ 大根 にんじん じゃがいも しいたけ	トック ごま油	ガラスープ しょうゆ 塩		
	《日本味めぐり～奈良県～》 竜田揚げは、その見た目から、奈良県にある紅葉の名所『竜田川』に見立てて名付けられました。						
16 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		642 1.8	
	鮭の竜田揚げ	鮭	にんにく しょうが クロレラ	でん粉 油	酒 しょうゆ 塩		
	水菜のおひたし		キャベツ 水菜 にんじん	ごま油 さとう	和風だし しょうゆ		
	奈良のっぺ	厚揚げ	こんにゃく 大根 にんじん さやえんどう しいたけ	里芋 さとう	昆布だし 塩 しょうゆ みりん		
19 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		706 2.3	
	ぎょうざ	豚肉 みそ	キャベツ にら にんにく しょうが	小麦粉 卵 小麦粉 コーンスターチ 油 ごま油 さとう	塩 しょうゆ 酒 香辛料		
	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		
八宝菜	うずら卵 豚肉 いか なた	玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ しょうが	油 でん粉 ごま油	酒 しょうゆ 鶏がらスープの素 こしょう 塩			
	《いばらき美味しおDay》 毎月20日は減塩の日。里芋に含まれるカリウムは、摂り過ぎた塩分の排出を促す働きがあります。						
20 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		631 1.9	
	たらのレモンソースがけ	たら	レモン果汁	さとう でん粉 油	しょうゆ みりん		
	里芋のおかまヨ和え	かつお節	ブロッコリー キャベツ	里芋 ノンエッグマヨネーズ	塩		
	まるやか豚汁	豚肉 豆腐 豆乳 きな粉 あおさ みそ	大根 にんじん 小松菜 ごぼう こんにゃく ねぎ		だし(鰹・鰯・鯖)		
21 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		698 2.1	
	ハッシュドビーフ	牛肉	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく	オリーブ油 油	シチュールウ コンソメ 酒		
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	塩 こしょう		
ほうれん草のサラダ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごまドレッシング				
	《冬至献立》 冬至は、一年で最も太陽の出ている時間が短い日です。かぼちゃやこんにゃくを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。						
22 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		674 2.0	
	つくね焼き	鶏肉 ひじき	にんじん	でん粉 さとう 小麦粉	しょうゆ みりん 焼酎 塩 こしょう		
	こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく		青じそドレッシング		
	ほうとう汁 ゆずゼリー	豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう 白菜 しいたけ	ほうとう ゆずゼリー	だし(鰹・鰯・鯖) みりん		
	《クリスマスメニュー》						
23 金	ミートソーススパゲティ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト	スパゲティ オリーブ油 さとう	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう	695 2.0	
	フライドチキン	鶏肉	にんにく しょうが	小麦粉 でん粉 油	酒 塩 しょうゆ		
	カラフルサラダ	チーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん パプリカ	玉ねぎドレッシング			
	チョコレートケーキ	豆乳		さとう 油 米粉 水あめ でん粉	ココアパウダー		

※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。