



令和5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		
10 火	バターチキンカレー（ごはん） 牛乳 グリーンサラダ みかんゼリー	鶏肉 いんげん豆 牛乳 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー アスパラガス とうもろこし	ごはん じゃがいも 生クリーム バター たまねぎドレッシング みかんゼリー	カレールウ カレー粉 中濃ソース	673 2.0
11 水	《鏡開き献立》 鏡開きは、お正月にお供えた鏡餅を下げて、おしるこや雑煮にして食べ、一年の健康や幸せを願う行事です。 ごはん 牛乳 ぶりのみそだれがけ れんこんとひじきのきんぴら 白玉雑煮	牛乳 ぶり みそ ひじき 豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ かまぼこ	しょうが れんこん にんじん 枝豆 こんにやく にんじん 大根 白菜	ごはん さとう でん粉 さとう ごま油 ごま 白玉団子	みりん 酒 しょうゆ みりん だし（鰹・鰯・鯖） しょうゆ 塩	718 1.9
12 木	えびしゅうまい オーシャンサラダ 麻婆豆腐	牛乳 すけそうだら えび かに風味かまぼこ 中華くらげ わかめ ひじき 豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん ねぎ 菊 グリンピース しいたけ しょうが にんにく	ごはん 小麦粉 でん粉 さとう さとう ごま油 玄米 油 さとう ごま油 でんぷん	塩 こしょう しょうゆ 酢 酒 鶏がらスープ 中華スープの素 しょうゆ 甜麺醤 豆板醤	687 2.1
13 金	《日本味めぐり～徳島県～》 徳島県はすだちの収穫量が全国一位で、沿岸ではちりめんじゃこの原料となるイワシの稚魚がたくさん獲れます。 ごはん のりかつおふりかけ 牛乳 鶏肉のすだちソース 卵とじゃこの和え物 れんこんのみそ汁	のり かつお節 牛乳 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 高野豆腐 油揚げ みそ	しょうが すだち果汁 キャベツ 小松菜 きゅうり れんこん 白菜 大根 にんじん ねぎ えのき	ごはん さとう 油 でん粉 さとう 油 さとう	みりん 塩 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ しょうゆ 酢 だし（鰹・鰯・鯖）	696 2.0
16 月	ちゃんぽんめん（中華麺） 牛乳 にらまんじゅう りっちゃんサラダ	豚肉 さつま揚げ なたと 牛乳 豚肉 ハム 昆布 かつお節	もやし キャベツ 小松菜 にんじん ねぎ きくらげ しょうが にんにく にら キャベツ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	牛久小麦中華麺 でん粉 小麦粉 ラード 油 こんにやく粉 油 さとう	豚骨ラーメンスープ がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢	686 2.3
17 火	牛丼（ごはん） 牛乳 のり酢和え いちご	牛肉 牛乳 ツナ のり 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ えのき しらたき しょうが もやし 小松菜 にんじん いちご	さとう ごはん さとう ごはん	和風だし しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢	609 1.5
18 水	《かみかみ献立・USHIKU野菜オーケストラ～ほうれん草～》 今月は牛久市産ほうれん草のキャラクター『ヘモグロスト・ベルヘッセ』が登場です。 米粉パン ラフランスジャム 牛乳 いかクリスピー ヘモグロスト・ベルヘッセとごぼうのサラダ ほたてのチャウダー	牛乳 いか 牛乳 いか キャベツ ほうれん草 ごぼう にんじん ほたて ベーコン 大豆 牛乳	キャベツ ほうれん草 ごぼう にんじん 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 とうもろこし	米粉パン ラフランスジャム 油 小麦粉 コーン粉末 さとう 米粉 ごまドレッシング じゃがいも 小麦粉 生クリーム	塩 香辛料 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	709 2.7
19 木	ごはん 牛乳 ココアシロップ 肉団子甘酢あん ピーマン炒め ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく 玉ねぎ しょうが にんじん もやし 白菜 しいたけ	ごはん ココアシロップ さとう 油 パン粉 でん粉 ピーマン 油 ごま油 さとう ワンタン ごま油	ケチャップ 酢 しょうゆ 香辛料 オイスターソース 酒 しょうゆ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	677 1.9
20 金	《いばらき美味しおDay》 毎月20日は減塩の日。スパイスやしょうがの風味を利用して、おいしく減塩した献立です。 ごはん 牛乳 さばのスパイス焼き しょうが和え 肉じゃが	牛乳 さば 豚肉 さつま揚げ 豚肉 いか 牛乳	玉ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ にんじん しらたき さやえんどう しいたけ	ごはん じゃがいも 小麦粉 生クリーム	カレー粉 酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 和風だし しょうゆ みりん 酒	693 1.9
23 月	塩焼きそば 牛乳 あじフリッター ブロッコリーの中華和え ヨーグルト	豚肉 いか 牛乳 あじ ハム ヨーグルト	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 ブロッコリー キャベツ	牛久小麦中華麺 ごま油 油 さとう ごま油	うま塩ソース 塩 酢 しょうゆ	627 2.4
24 火	《全国学校給食週間》 1月24日～30日は、学校給食の意義や役割について考える『全国学校給食週間』です。 《日本味めぐり～茨城県～》 『いばらきガパオ』は、ガパオライスに茨城県産の食材を活用してアレンジした、茨城県の新たな名物料理です。 ごはん 牛乳 いばらきガパオ 目玉焼き 春雨スープ ミルクプリン	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 鶏卵 ハム	玉ねぎ ピーマン パプリカ れんこん にんにく バジル チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しいたけ	ごはん 油 ごま油 水あめ 油 でん粉 春雨 ごま油 ミルクプリン	カレー粉 酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース カレー粉 塩 だし（昆布） 塩 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	656 2.1
25 水	《昔の献立》 人気メニューの揚げパンは、昭和20年代頃に給食の調理員が考案したメニューです。 きなこ揚げパン 牛乳 野菜グラタン コールスローサラダ マカロニスープ	きなこ 牛乳 豆乳 おから キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ハム 大豆	玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 セロリ トマト	コッペパン さとう 油 じゃがいも 米粉 油 さとう でん粉 コーンクリームドレッシング マカロニ	塩 香辛料 コンソメ 塩 こしょう	595 2.1
26 木	《昔の献立》 日本の学校給食の始まりは、明治22年に山形県で提供された、おにぎり・鮭の塩焼き・漬け物でした。 ごはん 味付けのり 牛乳 鮭の塩焼き たくあん和え すいとん汁	牛乳 のり 鮭 鶏肉 鶏肉	小松菜 きゅうり にんじん キャベツ つぼ漬け 大根 にんじん ごぼう 白菜	ごはん さとう ごま さとう すいとん	塩 みりん 塩 しょうゆ だし（鰹・鰯・鯖） しょうゆ みりん 塩	631 1.8
27 金	《牛久の日給食》 牛乳と調味料以外、牛久市産の食材で作る『牛久の日給食』です。牛久市産のおいしい食材を味わいましょう。 ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛炒め 大根ときゅうりの和え物 さつまいものみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	ごぼう にんじん しょうが 大根 きゅうり にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	ごはん 油 さとう でん粉 さつまいも	酒 豆板醤 しょうゆ 浅漬の素 だし（鰹・鰯・鯖）	689 1.8
30 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、牛久市の学校給食でしか食べられないメニューです。 カレーうどん（ソフトめん） 牛乳 ささみの梅和え いもまん！	豚肉 なたと 油揚げ 牛乳 鶏肉 大豆粉	玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 梅	牛久小麦うどん でん粉 小麦粉 さとう さつまいも 加糖クリーム バター	和風だし カレールウ しょうゆ みりん しょうゆ 塩	698 1.8
31 火	ごはん 牛乳 白身魚フライ 和風サラダ どさんこ汁 ももゼリー	牛乳 ほき かまぼこ 昆布 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし にんじん とうもろこし にんにく しょうが	ごはん 小麦粉 パン粉 でんぷん 油 さとう 油 じゃがいも バター ももゼリー	中濃ソース しょうゆ 酢 だし（鰹・鰯・鯖）	677 1.8

※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。

