

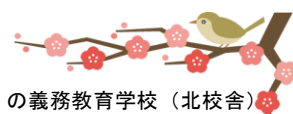


令和5年



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		
1 水	ココアパン クリーム 牛乳	牛乳		ココアパン クリーム		627 2.4
	肉団子トマトソース	鶏肉	玉ねぎ	パン粉 油 さとう	ケチャップ 塩 香辛料	
	ポテトサラダ		玉ねぎ 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	
	冬野菜のあったかスープ	鶏肉	にんじん かぶ 白菜 ねぎ しいたけ		鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	
2 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		628 1.9
	ブルコギ	牛肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ たらしめじ えのき しらたき にんにく	ごま油 ごま さとう	コチュジャン 中華スープ しょうゆ 酒	
	キムチスープ	鶏肉 厚揚げ	白菜 大根 ねぎ キムチ		鶏がらスープ 塩 しょうゆ	
3 金	《節分こんだて》 節分には、豆をまいて鬼を追いはらったり、いわしの頭やヒイラギを飾ったりして災いを追いはらい、一年の健康を願います。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		676 1.8
	いわしのかば焼き	いわし		でん粉 油 三温糖	しょうゆ みりん	
	寒天の和え物	寒天 鶏肉	きゅうり 小松菜 もやし にんじん	ごま油 さとう	しょうゆ 酢	
打ち豆汁 節分プリン	大豆 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ	豆乳プリン	だし(鰹・鰯) 和風だし		
6 月	キーマカレー(ごはん) 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	玉ねぎにんじん グリンピース トマト しょうが 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	678 2.0
	切干大根サラダ	ツナ	切干大根 にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎドレッシング		
	りんご		りんご			
7 火	ごはん 鮭ふりかけ 牛乳	鮭 昆布 のり 牛乳	抹茶	ごはん でん粉 さとう	塩	680 2.0
	松葉いも			さつまいも 油 三温糖 はちみつ	しょうゆ	
	塩昆布和え	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	ごま油	塩	
	おでん	うずら卵 はんぺん がんも ちくわ なたと 野菜ボール	大根 にんじん こんにやく	さとう	和風だし しょうゆ みりん	
8 水	《かみかみ献立&USHIKU野菜オーケストラ～長ねぎ～》 『ネギート』は牛久市産長ねぎのキャラクターです。給食の長ねぎは年間を通して牛久市産です。					
	ごはん 牛乳	牛乳	市内小・中・義務教育学校・専門学校(つくば栄養医療調理製菓専門学校)の統一献立です	ごはん		605 2.0
	ネギートたっぷり焼き鳥丼	鶏肉	ねぎ しょうが 玉ねぎ	油 さとう でん粉	しょうゆ 酒 みりん	
	三色塩ナムル		もやし 小松菜 にんじん	ごま さとう ごま油	しょうゆ 塩 中華スープ	
根っこの野菜のみそ汁	厚揚げ みそ	れんこん 大根 ごぼう にんじん こんにやく しいたけ		だし(鰹・鰯) 和風だし		
9 木	チーズバーガー(丸パン・スライスチーズ・バーガーパーティ)	チーズ 鶏肉	たまねぎ トマト しょうが にんにく	でん粉 さとう 油	ケチャップ 中濃ソース 塩 香辛料	625 2.9
	牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳	ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん	たまねぎドレッシング		
	かぼちゃのスープ	鶏肉 牛乳 いんげん豆	玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ	小麦粉	コンソメ 塩	
10 金	《日本味めぐり～島根県～》 のりふでは、のりをたっぷり使った汁物で、箸で持ち上げたときに筆のようになることが由来だそうです。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		640 1.9
	さばのみそだれがけ	さば みそ	しょうが	ごま さとう でん粉	酒 みりん	
	こんこんきつねサラダ	油揚げ ひじき かつお節	れんこん ヤーコン にんじん 小松菜	ごま油 さとう	酢 しょうゆ	
のりふで	鶏肉 豆腐 のり	大根 こんにやく にんじん 万能ねぎ	里芋 でん粉	だし(鰹・鰯) 酒 しょうゆ 塩 和風だし		
13 月	ワンタンめん(中華麺) 牛乳	豚肉 なたと 牛乳	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく	牛久小麦中華麺 ワンタン ごま油	ラーメンスープ 鶏がらスープ	686 2.3
	いかフリッター	いか 沖アミ アオサ		小麦粉 でん粉 油 さとう	塩	
	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	酢 しょうゆ	
14 火	ハヤシライス(ごはん) 牛乳	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 にんにく	ごはん じゃがいも 油	ハヤシルウ コンソメ	757 2.0
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	塩 こしょう	
	チョコクレープ	豆乳		さとう 油 米粉 水あめ	ココアパウダー	
15 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		624 2.0
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし	油 さとう	しょうゆ みりん こしょう	
南部せんべい汁	鶏肉 豆腐	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ		南部せんべい	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩 みりん	
16 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		697 1.1
	チリピーズ	豚肉 ベーコン 金時豆 大豆	玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく トマト	油 さとう	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 チリパウダー	
	紫さつまいものチップサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	紫さつまいも 油	ごまクリームドレッシング	
17 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		672 2.2
	鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	でんぷん 油	酒 しょうゆ 塩	
	にんじんシリシリ	ツナ 鶏卵	にんじん	さとう 油 ごま	しょうゆ みりん 和風だし	
	塩こうじスープ	豆腐	キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜		塩麹 鶏がらスープ こしょう	
20 月	《いばらき美味しおDay》 毎月20日は減塩の日。塩分が多くなりがちな麺料理も、コクやうま味をいかして減塩しましょう。					
	トマトクリームスパゲティ 牛乳	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ にんにく トマト	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 生クリーム	コンソメ 塩 ケチャップ 中濃ソース	607 2.0
	ポテトツナマヨチーズ焼き	ツナ チーズ	とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
花野菜サラダ		ブロッコリー キャベツ カリフラワー 菜の花	たまねぎドレッシング			
21 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		672 2.0
	いなだのみぞれソース	いなだ	大根	でん粉 油 さとう	しょうゆ みりん 酢	
	煮合い	油揚げ	れんこん ごぼう にんじん しらたき しいたけ	油 三温糖	和風だし しょうゆ 塩 酢	
白菜のみそ汁	豆腐 みそ	白菜 にんじん ねぎ	さつまいも	だし(鰹・鰯) 和風だし		
22 水	《スタディメニュー》 小学2年生が国語で学習する『あなのやくわりをかながえよう』にちなんで、穴にまつわる食べ物を使っています。					
	クロワッサン 牛乳	牛乳		クロワッサン		522 2.1
	鶏肉のレモンソース	鶏肉	レモン汁	小麦粉 さとう でん粉	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ	
	れんこんサラダ	ひじき	れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	塩	
マカロニスープ	ハム	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 枝豆	マカロニ	コンソメ 塩 こしょう		
24 金	中華丼(ごはん)	うずら卵 豚肉 いか なたと	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんじん たけのこ きくらげ しょうが	油 でん粉 ごま油 ごはん	鶏がらスープ 酒 塩 しょうゆ こしょう	704 2.0
	牛乳 ぎょうざ	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ たらしめじ しょうが にんにく	小麦粉 コーンスターチ パン粉 ごま油 さとう 油	塩 しょうゆ 酒 香辛料	
	春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん	春雨 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
27 月	みそ煮込みうどん 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	大根 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しいたけ	牛久小麦うどん 里芋	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ みりん	549 2.3
	肉団子もち米蒸し	豚肉 鶏肉	玉ねぎ しょうが しいたけ	もち米 でん粉 パン粉 さとう 油	しょうゆ 塩	
	のり酢和え	ツナ のり	キャベツ もやし にんじん		しょうゆ 酢	
ヨーグルト	ヨーグルト					
28 火	ごはん 牛乳 コーヒーシロップ	牛乳		ごはん コーヒーシロップ		652 2.0
	白身魚の香味ソース	ホキ	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 油 さとう	しょうゆ 酢	
	中華野菜炒め	豚肉	キャベツ もやし にんじん たらしめじ しょうが	ごま油 でん粉	オイスターソース しょうゆ 塩	
卵とコーンの中華スープ	鶏卵 豆腐	玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ とうもろこし	でん粉	中華スープの素 塩 こしょう		

※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。