令和５年　３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）５・７・８年生

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	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	白身魚の香味ソースかけ	ホキ			ねぎ　生姜　にんにく	砂糖　でん粉	油	しょうゆ　酢　酒	793
	バンバンジーサラダ	鶏肉	ひじき	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング		2.5
	水餃子スープ	豚肉		人参　小松菜	白菜　ねぎ　玉ねぎ　木耳　生姜	小麦粉	ごま油	しょうゆ　中華だし　塩　こしょう	
2	☆★☆ひな祭り献立☆★☆　３月３日はひな祭りです。								
火	ちらし寿司　牛乳	鶏肉　油揚げ　卵	牛乳　のり	人参	たけのこ　かんぴょう　れんこん　枝豆	ごはん　砂糖		酢　塩　しょうゆ	
	菜の花和え			菜の花　人参	キャベツ	砂糖		しょうゆ	791
	すまし汁	豆腐　かまぼこ		ほうれん草	玉ねぎ　ねぎ　椎茸　えのき			塩　しょうゆ　和風だし	3.1
	ひしもち					ひしもち			
3	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	鰆の西京フライ	鰆　味噌				小麦粉　パン粉　水飴	油	しょうゆ　みりん	867
	かぶの和え物		昆布		キャベツ　きゅうり　かぶ			塩　しょうゆ	2.7
	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	塩　しょうゆ　和風だし　みりん	
6	かきたまうどん　牛乳	卵　鶏肉　油揚げ	牛乳	人参　小松菜	玉ねぎ　ねぎ	うどん　でん粉		しょうゆ　塩　和風だし	
月	ちくわの二色揚げ	ちくわ	のり			小麦粉	油	カレー粉	801
	さつまいも天ぷら					さつま芋　小麦粉			2.8
	おかかマヨネーズ和え		かつお節	人参　ブロッコリー	きゅうり　キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ	
	ももまんじゅう	いんげん豆				小麦粉　砂糖	ラード	塩	
7	ストロベリーロール　牛乳		牛乳			ストロベリーロール			
火	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳　生クリーム　チーズ	人参　パセリ	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	790
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　人参	カリフラワー　きゅうり		ドレッシング		2.8
	ミネストローネ	ベーコン		トマト	玉ねぎ　セロリ　キャベツ	じゃが芋		洋風だし　塩　こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
8	☆★☆かみかみ献立☆★☆								
水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	焼き肉	豚肉　味噌			生姜　にんにく	砂糖	ごま油　ごま	酒　しょうゆ　みりん　豆板醤　塩　こしょう	846
	いか和え	いか		人参	キャベツ　切干大根　とうもろこし		マヨネーズ　ごま		2.8
	けんちん汁	豆腐　油揚げ		人参　小松菜	ごぼう　大根　ねぎ　玉ねぎ	里芋	ごま油	しょうゆ　塩　和風だし　みりん	
9	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
木	豚キムチ	豚肉		人参　にら	白菜　玉ねぎ　にんにく　りんご		ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　キムチの素　唐辛子	925
	ししゃもフリッター		ししゃも　青さ			小麦粉	油		2.4
	ワンタンスープ	豚肉		人参　ほうれん草	もやし　ねぎ	小麦粉	ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　中華だし	
	いもまん！	卵	牛乳			さつま芋　小麦粉	バター		
10	☆★☆卒業おめでとう給食☆★☆（９年生リクエスト給食）								
金	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			ごはん			
	鶏のから揚げ	鶏肉			生姜　にんにく	でん粉	油	塩　こしょう　しょうゆ　酒	907
	りっちゃんサラダ	ハム　かつお節	昆布	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ　塩　こしょう　酢	3.3
	豚汁	豚肉　豆腐　味噌		人参　小松菜	大根　ねぎ	里芋	油	和風だし	
	お祝いケーキ					ケーキ			
13	卒業証書授与式								
月									
14	ミルクパン　乳飲料（ストロベリー）		乳飲料			ミルクパン			
火	ポークビーンズ	豚肉　大豆		人参　トマト	玉ねぎ　にんにく	じゃが芋	バター	洋風だし　塩　こしょう　しょうゆ　ケチャップ　中濃ソース	820
	グリーンサラダ			ブロッコリー　アスパラガス	キャベツ		ドレッシング		3.1
	コーンスープ	ベーコン	牛乳　生クリーム		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	
15	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	鮭の黄金焼き	鮭	マヨネーズ	人参				酒　塩　こしょう	870
	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	ごま油　ごま	しょうゆ　みりん　酒	2.8
	鶏団子味噌汁	鶏肉　豚肉　味噌		小松菜	玉ねぎ　キャベツ　ねぎ　椎茸			和風だし	
16	☆★☆世界味巡り「サモア」☆★☆								
木	カレモア（チキンカレーライス）	鶏肉		人参　トマト	玉ねぎ　にんにく　生姜	里芋　ごはん	油	カレールウ　カレー粉　中華だし　しょうゆ	
	牛乳		牛乳						904
	プアアのポリネシアンソースかけ	豚肉			にんにく　生姜　パイン	でん粉	油	塩　こしょう　しょうゆ　酒　ケチャップ　ウスターソース	3.3
	春雨サラダ（チョプスイ風）	ハム　卵			きゅうり　もやし　セロリ	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩	
17	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	鯖のごまだれ焼き	鯖				砂糖	ごま	酒　塩　こしょう　しょうゆ　みりん	877
	のり酢和え	ツナ	のり	人参　ほうれん草	もやし　切干大根			しょうゆ　酢	2.9
	豆乳味噌汁	豚肉　豆乳　味噌		小松菜	玉ねぎ　ねぎ　ごぼう	さつま芋		和風だし	
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
20	☆★☆毎月２０日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆★☆								
月	塩ラーメン　牛乳	豚肉　なると	牛乳		玉ねぎ　もやし　とうもろこし　にんにく　生姜　木耳	中華麺	ごま油	塩ラーメンスープ　中華だし	
	きびなごフライ		きびなご			パン粉　小麦粉	油	塩	866
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう　キャベツ　きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ	2.6
	あんまん	小豆				小麦粉　砂糖　水飴　米粉	ラード	塩	
22	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	鶏肉のねぎソースかけ	鶏肉			ねぎ　にんにく　生姜	砂糖　でん粉	ごま油　油	しょうゆ　酢　塩　こしょう	852
	寒天サラダ	かまぼこ	寒天	人参	キャベツ　きゅうり	砂糖	油	しょうゆ　酢　塩　こしょう	3
	キムチスープ	豚肉　豆腐		にら　人参	キャベツ　玉ねぎ　ねぎ　白菜		ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　中華だし	
23	☆★☆修了おめでとう給食☆★☆（６年生リクエスト給食）								
木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	ハンバーグりんごソースかけ	豚肉　牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ　りんご	小麦粉　パン粉		塩　こしょう　ケチャップ　中濃ソース　赤ワイン	890
	オーシャンサラダ	かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	酢　しょうゆ　塩　こしょう	3
	洋風かきたま汁	卵　ベーコン		小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		洋風だし　塩　こしょう	
	プリン	卵	牛乳			砂糖			