



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	カや熱になる			
1 水	ソフトフランスパン いちごジャム			ソフトフランスパン いちごジャム		609 2.4	
	牛乳 鶏肉のパン粉焼き	牛乳 鶏肉	パセリ	パン粉	酒 塩 しょうゆ カレー粉		
	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		
	アルファベットスープ	ハム 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 トマト	マカロニ	コンソメ 塩 こしょう		
2 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		620 2.0	
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉	玉ねぎ ねぎ しょうが	油 ごま油 さとう	中華スープ 塩		
	和風サラダ	かまぼこ 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん	油 さとう	しょうゆ 酢		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 にんじん 小松菜 ごぼう こんにゃく	里芋 ごま油	だし(鰹・鰯) 和風だし		
3 金	《ひな祭り献立》 3月3日はひな祭り(桃の節句・上巳の節句)です。						
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		681 2.0	
	ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ しょうが にんにく レモン汁	バター さとう パン粉 小麦粉 油	しょうゆ みりん 塩		
	菜の花のごま和え		キャベツ 菜の花 にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
	すまし汁 三色ゼリー	豆腐 わかめ	にんじん 大根 ねぎ しめじ	ももゼリー りんごゼリー 豆乳ゼリー	しょうゆ 塩 和風だし		
煮込み坦々うどん 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ たら しょうが にんにく	牛久小麦うどん ごま油 ごま	酒 鶏がらスープ しょうゆ 甜麺醤 豆板醤			
6 月	キャベツとじゃがいものサラダ		キャベツ とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩	568 2.2	
	ココア蒸しパン	牛乳		蒸しパンミックス チョコチップ	ココアパウダー		
	《世界食べ物の旅～サモア～》 サモア(サモア独立国)は、南太平洋に位置し、大小9つの島からなる国です。						
7 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		697 2.0	
	カレモア(チキンカレー)	鶏肉 牛乳 大豆	玉ねぎ パプリカ トマト しょうが にんにく	じゃがいも 油	カレールウ 中華スープ しょうゆ カレー粉		
	チャプスイ(春雨の炒め物)	豚肉	もやし にんじん キャベツ たら しょうが にんにく	春雨 油 ごま ごま油 さとう	オイスターソース コンソメ しょうゆ 酒		
	パイナップル		パイナップル				
8 水	《かみかみこんだて&USHIKU野菜オーケストラ～にんじん～》 よく噛むことを意識して食べましょう。『キャバリオ』は、牛久市産にんじんのキャラクターです。						
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		635 2.2	
	いかのケチャップ和え	いか	しょうが	でんぶん 油 さとう	ケチャップ 酢 酒		
	こんにゃくのうま煮	豚肉	こんにゃく 小松菜 とうもろこし しょうが	ごま 油 ごま油 さとう	しょうゆ みりん 酒 塩		
キャバリオと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	もやし にんじん 大根 えのき		だし(鰹・鰯) 和風だし			
9 木	《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。						
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		724 1.8	
	回鍋肉	豚肉	キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく	ごま油 でんぶん さとう	中華スープ 甜麺醤 しょうゆ 酒		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	玉ねぎ えのき にんじん	ごま油	中華スープ しょうゆ 塩		
いもまん!	大豆粉		小麦粉 さとう さつまいも ｶｽﾀｰｸﾘｰﾑ ｳﾞﾏｰ	塩			
10 金	《卒業お祝い献立》 月曜日は卒業式です。9年生のみなさん、卒業おめでとうございます。						
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		694 2.1	
	メンチカツ	豚肉 鶏肉	キャベツ	パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん 油	中濃ソース 塩 しょうゆ 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	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま油 さとう ごま	しょうゆ 酢		
お祝い汁 お祝いケーキ	豆腐 油揚げ なたと 豆乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ いちご	米粉 さとう 油 水あめ でんぶん	和風だし しょうゆ 塩			
13 月	卒業証書授与式						
14 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		618 2.0	
	さばのねぎしょうゆ焼き	さば	ねぎ	さとう	みりん 酒 しょうゆ		
	ひじき煮	ひじき 油揚げ 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	さとう	しょうゆ みりん		
15 水	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	白菜 大根 玉ねぎ にんじん しいたけ		だし(鰹・鰯) 和風だし	651 1.7	
	コッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	玉ねぎ にんじん トマト	マカロニ 油 さとう	コンソメ ケチャップ 中濃ソース チリパウダー 塩 こしょう		
	フライドポテト		パセリ	じゃがいも 油	塩		
16 木	フルーツクリーム	ヨーグルト	みかん パイナップル 黄桃	生クリーム	さとう	612 2.1	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
	キムたくごはんの具	豚肉	白菜 キムチ つぼ漬	ごま油 でんぶん	しょうゆ 豆板醤		
	フロッコリーのおかかマヨ和え	かつお節	フロッコリー キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
17 金	ワンタンスープ	豚肉	もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	ワンタン ごま油	鶏がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	670 1.7	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
	厚焼玉子	鶏卵		さとう でんぶん 油	酢 しょうゆ 塩 だし(鰹・昆布)		
	ひじきのピリッと和え	ひじき ツナ	キャベツ 小松菜 にんじん	さとう ラー油	しょうゆ 酢		
20 月	鶏じゃが	鶏肉 さつま揚げ	玉ねぎ にんじん しらたき いんげん しいたけ しょうが	じゃがいも 油 さとう	しょうゆ 和風だし みりん	668 2.0	
	《いばらき美味しおDay》 毎月20日は減塩の日。ラーメンのスープは塩分が多いので、飲まないようにしましょう。						
	野菜たっぷりタンメン(中華麺)	豚肉	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ しょうが にんにく	牛久小麦中華麺 油 ごま油	鶏がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう 酒		
	牛乳 春巻き	牛乳 鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ	油 春雨 小麦粉 さとう でんぶん	しょうゆ 塩 香辛料		
22 水	清見オレンジ		清見オレンジ			563 2.2	
	ストロベリーロール 牛乳	牛乳		ストロベリーロール			
	手作りグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	マカロニ じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	コンソメ 塩 こしょう		
23 木	肉団子スープ	鶏肉 豚肉	大根 玉ねぎ 小松菜 にんじん	でん粉 油	コンソメ 塩 こしょう	635 2.2	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
	ドライカレー	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース しょうが にんにく	油	カレールウ ケチャップ 中濃ソース カレー粉 こしょう		
	キャベツサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	さとう 油	しょうゆ 酢		
春雨スープ	ハム	小松菜 もやし たけのこ しいたけ	ごま油	中華スープ しょうゆ 塩			

※都合により食材や献立が変更になる場合があります。

一年間、本校の食育、学校給食の取り組みにご理解、ご協力をいただきまして誠にありがとうございました。新年度も給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いたします。



新年度の給食は
4月7日(金) 始業式からとなります。