



令和5年 4月 学校給食予定献立表



※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

日	献立名	主な材料名						調味料他	後期課程 エネルギー (kcal)	塩分g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類			
7 金	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 大根	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	しょうゆ 塩 塩 こしょう 和風だし	920 2.6	
10 月	入学式									
☆☆☆入学・進級お祝い献立☆☆☆										
11 火	わかめごはん 牛乳 鶏の照り焼き りっちゃんサラダ お祝い汁 お祝いクレープ	鶏肉 ハム 昆布 かつお節 豆腐 なたと	牛乳 わかめ	人参	きゅうり キャベツ ねぎ 玉ねぎ 椎茸	ごはん 砂糖 砂糖 いちご クレープ	油	しょうゆ みりん しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 和風だし	800 3.2	
12 水	ごはん 牛乳 ホイコーロー ワントンスープ 中華ポテト	豚肉 豚肉	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ	ごはん 小麦粉 さつまいも 砂糖	ごま油 ごま油 油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 甜麺醤 豆板醤 中華だし しょうゆ 中華だし 塩 こしょう しょうゆ	961 2.1	
13 木	ごはん 牛乳 鮭の塩麹焼き ひじきのそぼろ煮 春野菜豚汁	鮭 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん えんどう	玉ねぎ かぶ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 油	塩麹 しょうゆ みりん 酒 和風だし	816 2.7	
14 金	カレーピラフ 牛乳 ブロッコリーサラダ クリームスープ いちごゼリー	ウインナー ツナ いか	牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし カリフラワー きゅうり 白菜 玉ねぎ とうもろこし	ごはん ドレッシング 小麦粉 いちごゼリー	バター	塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 洋風だし	803 2.9	
17 月	豚骨ラーメン 牛乳 春巻き ハンバンジーサラダ	豚肉 なたと	牛乳	人参 にはら	玉ねぎ キャベツ もやし 木耳 にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	中華麺	豚骨ラーメンスープ 中華だし 塩 こしょう	809 2.8		
18 火	ミルクパン 乳飲料 チキン香草焼き 春野菜サラダ ミネストローネ	鶏肉 ハム ベーコン	乳飲料	チーズ パセリ アスパラ 人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ 玉ねぎ	ミルクパン パン粉 マカロニ じゃが芋	マヨネーズ ドレッシング	塩 こしょう 酒 洋風だし 塩 こしょう ケチャップ	823 3.3	
19 水	ごはん 牛乳 アジフライ のり酢和え 肉じゃが	あじ ツナ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参 人参	もやし 切干大根 玉ねぎ 枝豆	ごはん パン粉 砂糖	油 油	ソース しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 みりん	831 2.4	
☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆										
20 木	ごはん 牛乳 豚肉のレモン生姜炒め 和風ポテトサラダ 豆乳味噌汁	豚肉 ツナ かつお節 鶏肉 豆乳 味噌	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり 大根 玉ねぎ ごぼう	ごはん でん粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	しょうゆ 塩 みりん 酒 塩 こしょう 和風だし	853 2.1	
☆☆☆日本味巡り「熊本県」☆☆☆										
21 金	まぜめし 牛乳 きびなごフライ 浅漬け だご汁	鶏肉 油揚げ きびなご	牛乳	人参	ごぼう たけのこ 椎茸 キャベツ きゅうり 大根	ごはん 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 浅漬けの素 塩 和風だし 塩	790 2.3	
22 土	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト和え	豚肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイン 黄桃 パナナ	ごはん じゃが芋 麦 砂糖	油 マヨネーズ	ハヤシルク ケチャップ ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	842 2.7	
25 火	黒パン 乳飲料 豚肉とセロリのケチャップ炒め 青のりポテトビーンズ ホタテチャウダー	豚肉 大豆 ホタテ ベーコン	乳飲料	人参	玉ねぎ セロリ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	黒パン 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉	バター 油 バター	ケチャップ ソース カレー粉 赤ワイン 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう 洋風だし	902 3.1	
26 水	ごはん 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 五目きんぴら 若竹汁	鯖 味噌 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	人参 いんげん	ねぎ ごぼう たけのこ 椎茸 えのき	ごはん 砂糖 砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん 唐辛子 和風だし 塩 しょうゆ	788 3.1	
☆☆☆世界味巡り「シンガポール」☆☆☆										
27 木	海南チキンライス(蒸し鶏) 牛乳 もやしときゅうりのサラダ ヨントアフォー	鶏肉 ハム 豆腐 うすら卵 ちくわ	牛乳	人参	にんにく 生姜 ねぎ レモン もやし きゅうり チンゲン菜 椎茸	ごはん 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	中華だし 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	802 3.1	
☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ 噛み応えのある食材を使用しています。										
28 金	麦ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの炒め物 豆和え 切干大根の味噌汁	豚肉 ツナ ガルバンソー 味噌	牛乳	人参 小松菜	ねぎ ごぼう もやし	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま ドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう 酒 和風だし	804 2.5	