



# 令和5年 5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

日	献立名	主な材料名						調味料他	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			
1月	山菜うどん 牛乳 鶏の緑茶天ぷら 干草和え	油揚げ なたと	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ ねぎ わらび 水菜 えのき	ソフト麺		しょうゆ みりん 塩 和風だし	809 2.6	
<p>粉茶は、牛久市女化町の澤田茶園さんが製造したものです。</p>										
2火	☆☆端午の節句献立☆☆									
	ごはん 牛乳 カツオカツ 春野菜のからし和え たけのこの味噌汁 柏餅	カツオ ちくわ かつお節 豆腐 味噌	牛乳 わかめ わかめ	人参 菜の花 人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし たけのこ えのき ねぎ 椎茸	ごはん パン粉 砂糖	油 油	塩 ソース しょうゆ 辛子 和風だし	783 2.4	
6土	ポークカレーライス 乳飲料 オーシャンサラダ フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ	乳飲料 わかめ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 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 砂糖 ゼリー	油 ごま油	カレーウ 塩 こしょう 酒 カレー粉 酢 塩 こしょう しょうゆ	793 2.6	
9火	バターロール 牛乳 ピザ風チキン マカロニサラダ 野菜スープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ 人参	トマト 人参	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	バターロール マカロニ じゃが芋		酒 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	873 2.9	
10水	ごはん 牛乳 鮭のから揚げ 昆布和え キムチ味噌汁	鮭 豚肉 味噌	牛乳 昆布	人参 人参 いら	生姜 にんにく キャベツ 大根 きゅうり キャベツ 大根 えのき ねぎ 白菜	ごはん でん粉	油	塩 酒 しょうゆ 塩 和風だし 唐辛子	799 2.7	
11木	キムタクごはん 牛乳 シューマイ 中華サラダ 中華コンスープ	豚肉 豚肉	人参 人参	人参	玉ねぎ 大根 白菜 にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ごはん 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油 ごま油	しょうゆ 塩 唐辛子 塩 しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華だし	791 3.1	
12金	麦ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き ひじききんぴら まるやか豚汁	鯖 豚肉 大豆 豚肉 豆腐 味噌 きな粉	牛乳 ひじき 青のり	人参 ピーマン 人参	たけのこ 大根 ごぼう 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 ごま油	ごま油 ごま油	塩麹 しょうゆ みりん 酒	839 2.8	
15月	スパゲティミートソース 牛乳 コロッケ イタリアンサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 牛肉	牛乳 人参	人参 トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 油	洋風だし 塩 中濃ソース ケチャップ 塩	829 2.4	
16火	きな粉揚げパン 牛乳 ウインナー チキンサラダ グリーンポタージュ	きな粉 ウインナー 鶏肉 ベーコン 青大豆	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし	コッペパン 砂糖 マヨネーズ バター	油	塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	874 3.3	
17水	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ もやし炒め けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 人参 いら 人参 小松菜	人参 いら 人参 小松菜	生姜 にんにく レモン もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 塩 みりん 和風だし	856 2.4	
18木	☆☆かみかみ献立☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立☆☆レタスのキャラクター「レタンナ」									
	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ カルシウムサラダ レタスのスープ	いか チーズ いわし わかめ	牛乳 人参	人参 人参	ねぎ キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ ねぎ 木耳	ごはん 砂糖 でん粉 ごま ドレッシング ごま油	油	ケチャップ 豆板醤 中濃ソース 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ	778 3.1	
19金	☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆									
	ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 (肉そぼろ) (ナムル) 韓国風スープ	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 卵	牛乳 人参 いら	人参 いら 人参 いら	玉ねぎ 生姜 もやし 椎茸 大根 ねぎ	ごはん 麦 砂糖 トック	ごま油 ドレッシング ごま油	しょうゆ 豆板醤 酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 豆板醤 中華だし	811 2	
22月	☆☆日本味巡り「静岡県」☆☆									
	富士宮焼きそば 牛乳 黒はんぺんフライ 寒天サラダ お茶プリン	豚肉 かつお節 いわし かまぼこ	牛乳 青のり 煮干し 人参	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖 パン粉 砂糖 プリン	油	焼きそばソース 塩 こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 酢 こしょう	807 4	
23火	コッペパン(いちごジャム) 牛乳 手作りグラタン ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム ベーコン 卵	牛乳 人参 パセリ 人参	人参 パセリ 人参	玉ねぎ カリフラワー きゅうり 玉ねぎ にんにく	コッペパン いちごジャム マカロニ 小麦粉 パン粉 ドレッシング	バター	洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	779 3.1	
24水	キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト和え	豚肉 大豆 レッドキドニービーンズ わかめ 菜わかめ ヨーグルト 生クリーム	牛乳 人参 人参	人参 トマト 人参	玉ねぎ グリンピース 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 麦 砂糖 砂糖	油 ごま油	カレーウ 塩 カレー粉 塩 こしょう しょうゆ	898 2.3	
25木	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの生姜炒め ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 人参 人参	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん でん粉 じゃが芋	油	しょうゆ 塩 酒 みりん マヨネーズ 和風だし	821 2.5	
26金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ餃子 春雨サラダ	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 ハム 卵	牛乳 人参 いら 人参	人参 いら 人参	玉ねぎ 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ にんにく きゅうり もやし	ごはん 麦 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 中華だし 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 塩	857 2.1	
29月	☆☆世界本味巡り「アジア料理～台湾・ベトナム～」☆☆									
	ルーローハン(ごはん) 牛乳 (煮込み豚肉) 青菜の和え物 フォー(ライスヌードル)	豚肉 うすら卵	牛乳 人参	人参 人参	玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ もやし ねぎ 木耳	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 オイスターソース 酢 オールスパイス しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし オイスターソース	835 2.3	
30火	ごはん 牛乳 あじのスパイス焼き おかかマヨネーズ和え 肉じゃが	あじ かつお節 豚肉	牛乳 人参 人参 いんげん	人参 人参	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	塩 こしょう カレー粉 酒 しょうゆ マヨネーズ しょうゆ 酒 みりん 和風だし	792 2.6	
31水	ごはん 牛乳 鶏肉の味噌焼き ごま酢和え 豆腐とにらのスープ	鶏肉 味噌 いか 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 人参 いら	人参 いら 人参 いら	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 椎茸 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖	ごま油	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酢 和風だし 塩 しょうゆ	809 2.7	