



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	献立名	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		
	《スタディメニュー～茶つみ～》 3年生の音楽で学習する『茶つみ』にちなんで、牛久市産の粉茶を使用した献立です。					
1月	煮込み肉うどん 牛乳	豚肉 なたと 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのき	牛久小麦うどん	だし(鰹・鰯) 和風だし みりん しょうゆ 塩	605 2.0
	鶏肉の牛久産緑茶天ぷら	鶏肉	緑茶 しょうが	天ぷら粉 油	酒 塩	
	おかか和え	かつお節	キャベツ もやし にんじん		しょうゆ	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	《こどもの日献立》 5月5日はこどもの日です。柏餅の柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の縁起物とされています。					
2月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		635 2.0
	かつおの西京焼き	かつお みそ			塩 粕漬け調味料	
	菜の花のごま和え		菜の花 キャベツ とうもろこし にんじん	ごま さとう	しょうゆ	
	たけのこのみそ汁 柏餅	豆腐 油揚げ みそ わかめ 小豆	たけのこ 玉ねぎ	上新粉 さとう	だし(鰹・鰯) 和風だし 塩	
6土	ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん トマト	スパゲティ オリーブ油 さとう	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ	600 1.8
	オレンジジュース			オレンジジュース		
	メンチカツ	豚肉 鶏肉	キャベツ	油 パン粉 小麦粉 さとう	塩 しょうゆ	
	ビーンズサラダ プリンタルト	大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 ツナ 豆乳	キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ さとう 米粉 ヨートン <sup>®</sup> 油	塩 こしょう	
9火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		651 1.8
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉	キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが	ごま さとう 油 ごま油 でん粉	酒 しょうゆ 甜麺醤 豆板醤	
	にらのみそ汁	厚揚げ みそ	にら もやし えのき	じゃがいも	だし(鰹・鰯) 和風だし	
	黒糖パン 牛乳	牛乳		黒糖パン		
10水	ピザ風チキン	鶏肉 チーズ	パセリ		塩 こしょう ピザソース	622 2.4
	カラフルサラダ	ひじき	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん パプリカ	玉ねぎドレッシング		
	ポテトスープ	ウインナー	玉ねぎ にんじん 枝豆	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
11木	さばのみそ煮	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	酒 しょうゆ みりん	654 2.4
	のり酢和え	ツナ のり	キャベツ 小松菜 にんじん		しょうゆ 酢	
	さくらダコ団子汁	鶏肉 さくらダコ	大根 ごぼう にんじん ねぎ こんにやく 玉ねぎ	パン粉 でん粉 さとう	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ みりん 塩	
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		
12金	キー豆カレー	豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆	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	カレールウ カレー粉 中濃ソース	671 1.8
	アスパラサラダ		キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし		クリーミー胡麻ドレッシング	
	パイナップル		パイナップル	さとう		
	ごはん 乳飲料	ジョア(ストロベリー)		ごはん		
15月	ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉	しめじ えのき 玉ねぎ	さとう でん粉 油 じゃがいも	和風だし しょうゆ ケチャップ 香辛料	658 2.0
	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	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ キャベツ にんじん	ごま ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
16火	にしんのかば焼き	にしん	しょうが	でん粉 油 さとう	しょうゆ みりん 酒	621 1.7
	塩昆布和え	昆布	キャベツ きゅうり にんじん	ごま油	塩	
	生姜と油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	大根 ねぎ 小松菜 しめじ しょうが		だし(鰹・鰯) 和風だし	
	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		
17水	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉			マスタード 中濃ソース 塩 みりん	609 2.6
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	油 さとう	しょうゆ 酢	
	アルファベットスープ	ウインナー 大豆	玉ねぎ にんじん 小松菜 トマト	マカロニ じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
18木	《かみかみ献立&USHIKU野菜オーストラリア献立～キャベツ～》 よく噛むことを意識して食べましょう。今回は牛久市産キャベツのキャラクター『キャピオン』が登場です。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		633 1.8
	いかに大豆がらめ	いか 大豆		でん粉 油 さとう	しょうゆ みりん	
	ごぼうチャブチェ	豚肉	玉ねぎ ごぼう にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく	春雨 ごま 油 ごま油 さとう	オイスターソース しょうゆ 酒	
キャピオンのスープ	ベーコン 厚揚げ	キャベツ 小松菜 にんじん		鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう		
19金	《いばらき美味しおDay》 毎月20日は減塩の日。今回の減塩のポイントは、しょうがの香りや果物の酸味、豆乳のコクです。					
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		646 2.0
	二色そばろの具	鶏肉 鶏卵 大豆	ねぎ しょうが	さとう	酒 しょうゆ 酒	
	夏みかんサラダ		キャベツ きゅうり にんじん 甘夏みかん	さとう	酢 塩 こしょう	
豆乳のみそ汁	油揚げ 豆乳 みそ	玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 えのき	じゃがいも	だし(鰹・鰯) 和風だし		
22月	《日本味めぐり～静岡県～》 B級グルメの富士宮焼きそばや、いわしを使った黒はんぺんが有名です。					
	富士宮風焼きそば 牛乳	豚肉 いわし粉 あおさ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん	牛久小麦中華麺 油	焼きそばソース こしょう	573 2.5
	黒はんぺんフライ	いわし 鶏卵	玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう	しょうゆ 塩	
	ちりめんじゃこ和え	ちりめんじゃこ	もやし 小松菜 にんじん	ごま 油	しょうゆ	
静岡県産お茶プリン	豆乳	抹茶	さとう			
23火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		636 1.8
	豚肉の生姜炒め	豚肉	もやし にんじん しょうが	油	酒 しょうゆ 塩	
	カレーこふきいも		パセリ	じゃがいも	塩 カレー粉	
	新玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ 小松菜 ごぼう しいたけ		だし(鰹・鰯) 和風だし	
24水	胚芽ロール 牛乳	牛乳		胚芽ロール		631 1.8
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ 玉ねぎ	油 パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう		
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	コーンクリーミードレッシング		
	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 枝豆 トマト	じゃがいも マカロニ 油 さとう	コンソメ ケチャップ 中濃ソース こしょう	
25木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		638 2.0
	ぎょうざ	豚肉 みそ	キャベツ にら 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	しょうゆ 塩 酒 香辛料	
	もやしのナムル		もやし 小松菜 にんじん きゅうり	ごま油 さとう	酢 しょうゆ	
	鶏塩麻婆豆腐	豆腐 鶏肉	玉ねぎ にんじん ねぎ たけのこ グリンピース しょうが にんにく しいたけ	油 ごま油 でん粉	鶏がらスープ 中華スープ 塩 豆板醤 オールスパイス	
26金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		661 2.0
	さわらの香味ソース	さわら	ねぎ しょうが にんにく	でん粉 油 さとう	しょうゆ 酢 酒	
	ひじきのきんぴら	豚肉 ひじき 大豆	ごぼう にんじん 枝豆	ごま 油 ごま油 さとう	しょうゆ みりん	
	初夏のみそ汁	油揚げ みそ	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	だし(鰹・鰯) 和風だし	
29月	《世界食べ物の旅～アジア料理～》 5/29は5:エス(S)29:ニックでエスニックの日。ルーローハン台湾、フォーはベトナムの料理です。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		655 2.0
	ルーローハン	豚肉 うずら卵	玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	油 さとう ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース オールスパイス	
	青菜の和え物		チンゲン菜 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり	ごま油 さとう	しょうゆ 酢	
フォー	鶏肉	もやし ねぎ にんじん しいたけ しょうが	米粉 でん粉	鶏がらスープ 塩 こしょう		
30火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		637 2.0
	あじフライ	あじ		油 パン粉 小麦粉	中濃ソース 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	さとう 油	しょうゆ 酢	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにやく		だし(鰹・鰯) 和風だし	
31水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		624 2.0
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ		さとう	しょうゆ 酒 みりん	
	たけのこと野菜の炒め物	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん スナップえんどう たけのこ にんにく	油	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	
	豆腐のすまし汁	豆腐 なたと わかめ	大根 小松菜 ねぎ えのき		だし(鰹・鰯) 和風だし 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ので、ご理解のほど宜しくお願いいたします。