



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		
1 木	ハヤシライス（ごはん）	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	じゃがいも 油 ごはん	ハヤシルウ コンソメ 酒	634 1.8
	牛乳	牛乳				
	グリーンサラダ		ブロッコリー キャベツ アスパラガス きゅうり とうもろこし	玉ねぎドレッシング		
2 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		692 1.7
	チンジャオロースー	豚肉	たけのこ ピーマン にんじん にんにく しょうが	油 さとう	酒 しょうゆ オイスターソース 中華スープ	
	キャラメルポテト			さつまいも 油 さとう バター		
	四川風スープ	厚揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ しいたけ	春雨 ごま ごま油	中華スープ 塩 豆板醤 しょうゆ こしょう	
【歯と口の健康週間】 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみ応えのある食材やカルシウムを多く含む食品を取り入れています。						
5 月	けんちんうどん（ソフトめん）	鶏肉 油揚げ	大根 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ えのき こんにやく	うどん	だし（鰹・鰯） しょうゆ みりん 塩 和風だし	639 1.7
	牛乳 大豆	牛乳 大豆		さつまいも でん粉 油 さとう	しょうゆ	
	プチプチ玄米サラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	玄米 ごま 油 さとう	しょうゆ 酢	
6 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		689 1.9
	ねぎたっぷり焼き鳥丼	鶏肉	ねぎ 玉ねぎ しょうが	油 さとう でん粉	酒 しょうゆ みりん	
	さつまいもサラダ		キャベツ にんじん	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 みそ	もやし 切干大根 小松菜 にんじん ごぼう		だし（鰹・鰯） 和風だし	
7 水	キャロットパン 乳飲料	ジョア		キャロットパン		565 2.7
	ごぼうメンチカツ	豚肉 鶏肉	ごぼう 玉ねぎ	油 パン粉 小麦粉 でん粉 さとう	塩 しょうゆ こしょう	
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 昆布 角又 杉のり	キャベツ きゅうり にんじん	さとう 油	しょうゆ 酢	
	ミネストローネ	鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん れんこん 枝豆 マッシュルーム トマト	マカロニ じゃがいも さとう	コンソメ ケチャップ 塩	
《かみかみ献立&USHIKU野菜オーケストラ～玉ねぎ～》 しっかりかんで食べましょう。今回は牛久市産玉ねぎのキャラクター「音魂ねぎ男」が登場です。						
8 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		615 2.0
	かみかみピピンバ（肉炒め・ナムル）	豚肉	大根 たけのこ ねぎ にんにく しょうが	ごま油	酒 しょうゆ みりん 甜麺醤 豆板醤 こしょう	
	音魂ねぎ男と茎わかめのスープ	厚揚げ 茎わかめ	もやし 小松菜 にんじん	ごま さとう ごま油	しょうゆ 酢	
			玉ねぎ キャベツ にんじん	ごま油	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	
9 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		632 2.1
	いかのかりん揚げ	いか	しょうが	でん粉 油 さとう	しょうゆ 酒	
	こんにやくのうま煮	豚肉	こんにやく にんじん 小松菜 とうもろこし しょうが	ごま 油 さとう ごま油	酒 塩 しょうゆ みりん	
	にら玉汁	鶏卵 豆腐	玉ねぎ 大根 にら しいたけ	でん粉	だし（鰹・鰯） 和風だし 塩 しょうゆ こしょう	
【地場産物活用週間】 6月12日～16日は「地場産物活用週間」です。牛久市産や茨城県産の食材をたくさん使用しています。						
12 水	《USHIKU野菜オーケストラ～じゃがいも～》 ティンパニー奏者の「ジャガパニーおじさん」は、牛久市産じゃがいものキャラクターです。					
	ガバオライス（ごはん） 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	玉ねぎ ピーマン パプリカ にんにく	油 ごま油 ごはん	オイスターソース カレー粉 塩	637 2.0
	ジャガパニーおじさんのサラダ		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	
	きくらげのスープ	豆腐	キャベツ 小松菜 にんじん きくらげ		鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
ごはん 牛乳	牛乳		ごはん			
13 火	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉			塩麹	636 1.9
	小松菜のおひたし		キャベツ 小松菜 にんじん		和風だし しょうゆ	
	厚揚げとれんこんのみそ汁	厚揚げ みそ	玉ねぎ れんこん	じゃがいも	だし（鰹・鰯） 和風だし	
	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		
14 水	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが トマト	さとう でん粉	デミグラスソース ハヤシルウ 塩	555 2.6
	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		フレンチドレッシング	
	牛久産もち麦のスープ	鶏肉	玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 マッシュルーム	もち麦	コンソメ 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
15 木	納豆	納豆				617 2.0
	肉野菜炒め	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん にら しょうが	油	酒 塩 しょうゆ	
	かみなり汁	豆腐	こんにやく 大根 にんじん ねぎ ごぼう	ごま油	だし（鰹・鰯） しょうゆ 塩 和風だし	
	チキンカレー（ごはん）	鶏肉	たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく	ごはん じゃがいも 油	カレールウ 酒	
16 金	牛乳 いんげんのサラダ	牛乳	キャベツ さやいんげん きゅうり にんじん	油 さとう	しょうゆ 酢	643 2.0
	牛久産メロン		メロン			
	《世界食べ物の旅～イタリア～》 トマトソースを使ったアマトリチャーナは、トマトソース発祥の地「アマトリーチェ」が由来です。					
19 月	スパゲティアマトリチャーナ	ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 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 コンソメ 塩 こしょう	604 2.2
	牛乳 バジルチキン	牛乳 鶏肉	にんにく バジル	オリーブ油	酒 塩 こしょう	
	イタリアンサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	イタリアンドレッシング		
	キャラメルパンナコッタ			パンナコッタ キャラメルソース		
《いばらき美味しおDay》 毎月20日は減塩の日。今回は酸味やコク、ごまの香りをいかして減塩しています。						
20 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		700 2.0
	あじの南蛮漬け	あじ	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが	でん粉 油 さとう	しょうゆ 酢	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
	ごまみそ汁	油揚げ みそ	大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのき	じゃがいも ごま	だし（鰹・鰯） 和風だし	
21 水	ホットドッグ（コッペパン） 牛乳	牛乳		コッペパン		587 2.6
	ソーセージチリソース	ソーセージ	トマト		中濃ソース チリパウダー	
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ にんじん		クリーミー胡麻ドレッシング	
	コーンスープ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース パセリ	じゃがいも 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	
《日本味めぐり～山形県～》 「だし」は、きゅうりやなすなどの夏野菜と、青じそやみょうがなどの香味野菜を刻んで味付けした、夏の山形県の定番料理です。						
22 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		555 2.4
	鮭の塩焼き	鮭			塩	
	だし	昆布	きゅうり なす みょうが しそ	さとう	しょうゆ	
	庄内麩のみそ汁 さくらんぼ	みそ	玉ねぎ 大根 にんじん 山ふき みず わらび さくらんぼ	庄内麩	だし（鰹・鰯） 和風だし	
23 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		669 1.9
	鶏肉の酢豚風	鶏肉	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン パプリカ しょうが	でん粉 油 じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ 中華スープ	
	ワンタンスープ		もやし キャベツ にんじん 小松菜 しいたけ	ワンタン ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	焼きうどん 牛乳	豚肉 なと かつお節 牛乳	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん しめじ	うどん 油	和風だし 塩 しょうゆ みりん	
26 月	木の葉磯辺揚げ	かまぼこ 青のり		天ぷら粉 油		613 2.3
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ	
	フローズンヨーグルト			フローズンヨーグルト		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
27 火	いわしのみそ煮	いわし みそ	しょうが	さとう でん粉		614 2.2
	塩こんぶ和え	昆布	キャベツ もやし にんじん	ごま油	塩	
	五目汁	鶏肉 豆腐	大根 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ しいたけ	ごま油	だし（鰹・鰯） 和風だし しょうゆ 塩	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
28 水	春巻き	鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ	小麦粉 油 春雨 さとう でん粉		666 2.0
	なすの中華炒め	豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ なす にんじん しょうが にんにく	油 さとう	中華スープ しょうゆ 酒	
	チンゲン菜のスープ	鶏肉	チンゲン菜 キャベツ にんじん しいたけ	ごま ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
29 木	三色そばろ井の具	鶏肉 鶏卵	ねぎ 枝豆 しょうが	さとう	しょうゆ みりん	636 2.2
	きゅうりの梅和え		キャベツ きゅうり にんじん 梅 しそ	ごま さとう	しょうゆ 塩 酢	
	夏野菜のみそ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ なす かぼちゃ いんげん トマト		だし（鰹・鰯） 和風だし	
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		
30 金	ほきフライ	ほき		パン粉 小麦粉 油	中濃ソース	643 2.1
	ひじきのきんぴら	豚肉 ひじき 大豆	ごぼう にんじん 枝豆	油 さとう ごま ごま油	しょうゆ みりん	
	冬瓜のスープ	豆腐	冬瓜 玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ		だし（鰹・鰯） 和風だし しょうゆ 塩	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		

※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。