



# 令和5年 7月 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		
3月	上海焼きそば 牛乳	牛乳	もやし 玉ねぎ キャベツ にんじん	にら きくらげ しょうが	牛久小麦中華麺 油 ごま油 さとう	572 1.9
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆粉	玉ねぎ		油 パン粉 でん粉 さとう	
	ブロッコリーのサラダ プリン		ブロッコリー キャベツ にんじん		さとう 油 プリン	
4火	《牛久の日給食》 牛乳と調味料以外を牛久市産の食材で作る「牛久の日給食」です。牛久市遠山町で収穫されたとうもろこしを提供します。					
	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	671 1.9
	牛久の豚肉と夏野菜のカレー	豚肉	玉ねぎ にんじん なす にんにく		じゃがいも 油	
	ゆでとうもろこし		とうもろこし			
コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん		ノンエッグマヨネーズ さとう		
5水	丸パン 牛乳	牛乳			丸パン	620 2.4
	フライドチキン	鶏肉	にんにく しょうが		小麦粉 片栗粉 油	
	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 さとう 油	
	アルファベットスープ	ウインナー 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 トマト		マカロニ	
6木	《スタディメニュー～おおきなかぶ～》 1年生の国語で学習する「おおきなかぶ」にちなんで、かぶを使った献立です。					
	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	621 2.0
	さばのねぎしょうゆ焼き	さば	ねぎ		さとう	
	かぶの浅漬け		かぶ キャベツ にんじん		さとう	
まごわやさしいみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	大根 小松菜 にんじん しいたけ		じゃがいも ごま		
7金	《七夕献立》 七夕は五節句の一つで「笹の節句」や「星祭」ともいわれます。					
	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	606 1.9
	星のハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ にんにく しょうが		バター さとう でん粉 豚脂	
	天の川サラダ	チーズ	キャベツ にんじん とうもろこし おくら		イタリアンドレッシング	
七夕汁	鶏肉 豆腐 なた	玉ねぎ 大根 にんじん しいたけ				
10月	ごはん 乳飲料	ジョア			ごはん	602 2.2
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ しょうが		小麦粉 パン粉 でん粉 さとう	
	わかめの中華和え	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり		ごま さとう ごま油	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ 菊 グリンピース しいたけ しょうが にんにく		油 さとう ごま油 片栗粉	
11火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	670 2.1
	鮭の磯マヨ焼き	鮭 みそ あおさ			ノンエッグマヨネーズ さとう	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 鶏卵 豆腐	もやし にがうり しょうが		ごま油	
	もずくスープ	鶏肉 もずく	玉ねぎ にんじん えのき		でん粉 ごま ごま油	
12水	《USHIKU野菜オーケストラ～きゅうり～》 クラリネット奏者の「なつひこ」は牛久市産きゅうりのキャラクターです。					
	きなこ揚げパン 牛乳	きなこ 牛乳			コッペパン 油 さとう	662 2.4
	オムレツ	鶏卵			さとう 油 でん粉	
	なつひこのサラダ		キャベツ きゅうり にんじん		油 さとう	
チキンピーンズ	鶏肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 エンドウ豆	玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト		マカロニ じゃがいも 油 さとう		
13木	《日本味めぐり～埼玉県～》 鑄物汁は、鑄物で栄えた川口市の郷土料理で、仕上げに入れるごま油が溶かした鉄を想像させることからこの名前がつけました。					
	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	681 2.0
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉	玉ねぎ ねぎ にんじん しょうが		ごま油 さとう	
	みそポテト	みそ			じゃがいも 小麦粉 油 さとう	
鑄物汁	豆腐	大根 ごぼう にんじん 小松菜 こんにゃく		里芋 ごま油		
14金	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	621 1.8
	棒ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ しょうが		小麦粉 パン粉 でん粉 さとう	
	チャプチェ	豚肉	玉ねぎ 筍 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 さとう ごま油	
チンゲン菜と卵のスープ	液卵 豆腐	玉ねぎ チンゲン菜 しめじ とうもろこし		でん粉		
18火	《かみかみ献立》 毎月1回、8のつく日はかみかみ献立です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。					
	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	644 2.0
	いかのチリソース	いか	しょうが にんにく ねぎ		でん粉 油 さとう	
	ひじきの五目煮	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん		さとう	
厚揚げとにらのみそ汁	厚揚げ みそ	玉ねぎ 大根 もやし にら しいたけ				
19水	スパゲティミートソース 牛乳	牛肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー トマト		スパゲティ 油 さとう	610 1.9
	チキンカツレツ	鶏肉				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆		さとう 油	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20木	《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、ごまやおおさの風味をいかして減塩です。ソースの量にも注意しましょう。					
	ごはん 乳飲料	ジョア (ストロベリー)			ごはん	603 1.9
	あじフライ	あじ			パン粉 小麦粉	
	ごま酢和え		キャベツ 小松菜 もやし にんじん		ごま さとう	
まるやか豚汁	豚肉 豆腐 豆乳 みそ きなこ あおさ	大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく		じゃがいも バター		

※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。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター

白衣や帽子の洗濯を  
いつもありがとうございます



USHIKU野菜オーケストラ



## 暑さに負けない 夏休みのすし方

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>
---------------	-------------------	-------------------------	------------------------