



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 たらこ きくらげ しょうが	牛久小麦中華麺 油 ごま油 さとう	酒 中華スープ オイスターソース しょうゆ こしょう	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	中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう	
	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	酢 しょうゆ	
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	酒 カレールー	
	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	酢 塩		
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	酒 しょうゆ カレー粉	
	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	酢 しょうゆ	
	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	コンソメ 塩 こしょう	
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	みりん 酒 しょうゆ	
	かぶの浅漬け		かぶ キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ 酢	
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	だし(鰹・鰯) 和風だし		
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	しょうゆ みりん	
	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		だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩 みりん		
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	塩	
	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	しょうゆ 酢	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ 青リンゴ ししいたけ しょうが にんにく	油 さとう ごま油 片栗粉	中華スープ 鶏がらスープ しょうゆ 酒 甜麺醤 コチュジャン オールスパイス	
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	酒 塩	
	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	塩 しょうゆ こしょう	
	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	鶏がらスープ 塩 しょうゆ	
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	酢 塩	
	なつひこのサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	油 さとう	しょうゆ 酢	
チキンビーンズ	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	ケチャップ 中濃ソース コンソメ こしょう チリパウダー		
13木	《日本味めぐり～埼玉県～》 鰯物汁は、鰯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	中華スープ 塩	
	みそポテト	みそ		じゃがいも 小麦粉 油 さとう	酒 みりん	
鰯物汁	豆腐	大根 ごぼう にんじん 小松菜 こんにゃく	里芋 ごま油	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩 みりん		
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	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	
	チャプチェ	豚肉	玉ねぎ 筍 にんじん ピーマン ししいたけ しょうが にんにく	春雨 ごま 油 さとう ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒	
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	中華スープ 塩 こしょう		
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	ケチャップ 中濃ソース 酢 コチュジャン	
	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	しょうゆ みりん	
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 ししいたけ		だし(鰹・鰯) 和風だし		
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 トマト	スパゲティ 油 さとう	ケチャップ 塩	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	しょうゆ 酢	
	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、ごまやあ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	中濃ソース	
	ごま酢和え		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢	
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	だし(鰹・鰯) 和風だし		

※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付けよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>
---------------	-------------------	-------------------------	------------------------