



令和5年 10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)
		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		
2月	味噌ラーメン 牛乳 春巻き 中華和え	豚肉 なたと 味噌 鶏肉 ハム	牛乳 わかめ 牛乳	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜 木酢 キャベツ 玉ねぎ もやし だけのこ きゅうり もやし	中華麺 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま油 ごま	味噌ラーメンスープ 中華だし こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 酢	810 2.5
3火	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ シーザーサラダ 野菜スープ	鶏肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 人参	人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ	ミルクパン パン粉 さつま芋	油 油 洋風だし 塩 こしょう	しょうゆ 塩 デミグラスソース しょうゆ 塩 こしょう	894 3.4
4水	☆☆☆スタディー給食 9年英語「Unit5 A Legacy for Peace」(インド)☆☆☆								
	スパイシーチキンカレーライス 乳飲料 豆のサラダ ミニドーナツ(チーズ)	鶏肉 卵	乳飲料 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	ごはん 麦 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 砂糖 ごはん	油 ドレッシング 油	カレールーウ 酒 カレー粉 チリパウダー 塩	841 2.1
5木	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き おかかマヨ和え すいとんごま味噌汁	鶏肉 かつお節 鶏肉 味噌	牛乳	人参 プロッコリー 人参 小松菜	きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	ごはん マヨネーズ 小麦粉 白玉粉	油 ごま	塩麹 しょうゆ 塩 和風だし	883 2.2
6金	☆☆☆日本味巡り「高知県」☆☆☆								
	ごはん 牛乳 カツオカツ 土佐漬け ぐる煮	カツオ かつお節 厚揚げ ちくわ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり レモン 大根 ごぼう	ごはん パン粉 砂糖 砂糖 里芋 砂糖	油 油	しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 和風だし	758 2.1
10火	振替休業日(市民体育祭が中止のときは、お弁当持参)								
11水	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ もやしとわかめのサラダ ワントンスープ	ホキ	牛乳		ねぎ きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま油	酒 ケチャップ 豆板醤 ソース しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華だし しょうゆ こしょう 塩	811 2.5
12木	ごはん 牛乳 鯖の香味焼き ごま酢和え かきたま汁	鯖 いか 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ごはん 麦 砂糖 ごま	油 油	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 和風だし 塩	793 3.1
13金	☆☆☆牛久の日給食☆☆☆ 使用する食材はほとんど牛久市産です!								
	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げの甘辛炒め 牛久野菜の味噌汁 りんご	鶏肉 厚揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜	キャベツ ねぎ 大根 ごぼう りんご	ごはん 砂糖 さつま芋	油 油	しょうゆ みりん 酒 唐辛子 和風だし	795 2.1
16月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 わかめサラダ あんまん	豚肉 豆腐 大豆 わかめ 小豆	牛乳	人参 なら 人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 水飴	ごま油 ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 中華だし 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩	826 2
17火	ココア揚げパン 牛乳 タンドリーチキン プロッコリーサラダ トマトと卵のスープ	鶏肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 人参	にんにく 生姜 カリフラワー きゅうり 玉ねぎ にんにく	ごはん 砂糖 でん粉	油 油 洋風だし 塩 こしょう	ココア 塩 こしょう 酒 しょうゆ ケチャップ カレー粉	754 3.2
18水	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ 毎月1回「8(歯)」のつく日に噛みごたえのある食材を集めて献立を作ります。								
	ごはん 牛乳 いかの香味ソースかけ 塩昆布の中華和え キムチ味噌汁	いか 昆布 豚肉 味噌	牛乳	人参 なら 人参	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 切干大根 大根 えのき なら ねぎ 白菜	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	油 油	しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 塩 和風だし	746 2.7
19木	☆☆☆8年生リクエスト献立☆☆☆								
	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ りっちゃんサラダ アルファベットスープ 大福アイス	鶏肉 ハム かつお節 ベーコン	牛乳 アイス	人参 人参	生姜 にんにく レモン きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ もち米 砂糖	油 油	しょうゆ 塩 こしょう 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	931 2.5
20金	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆								
	麦ごはん 牛乳 ホッケの塩麹焼き 五目きんぴら 青のり香る味噌汁	ホッケ 豚肉 さつま揚げ 昆布 鶏肉 豆乳 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま ごま油	塩麹 しょうゆ みりん 酒 唐辛子 和風だし	758 2.6
23月	塩焼きそば 牛乳 コロッケ ピリ辛サラダ ヨーグルト	豚肉 牛肉	牛乳	人参 なら	キャベツ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	中華麺 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ラー油 ごま	塩ソース 中華だし 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 塩	816 3.2
24火	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 里芋の味噌汁	鯖 鶏肉 卵 高野豆腐 油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	人参 さやえんどう	玉ねぎ 椎茸 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖	油 油	塩 しょうゆ みりん 塩 和風だし 和風だし	820 2.3
25水	ごはん 牛乳 豚肉とさつま芋の炒め物 寒天サラダ もやしの和風スープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう	ごはん さつま芋 砂糖 砂糖	油 油	しょうゆ 豆板醤 酢 しょうゆ 塩 こしょう 和風だし 塩	759 2.7
26木	ごはん 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソースかけ れんこんサラダ 茎わかめのスープ	ハム 鶏肉 豆腐 茎わかめ	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく レモン れんこん キャベツ きゅうり しめじ ねぎ 生姜	ごはん ごま油	油	しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう	835 2.6
27金	わかめごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き ごま和え おでん	鮭 ちくわ はんぺん さつま揚げ うすら卵	牛乳	人参 ほうれん草	もやし ごぼう 大根 ヤーコン	ごはん 砂糖 砂糖	マヨネーズ ごま	酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	758 3.4
30月	けんちんうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のじゃこ和え	油揚げ ちくわ かたくちいわし	牛乳	人参 小松菜	大根 ねぎ ごぼう キャベツ	ごはん 里芋 小麦粉 ドレッシング	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩	807 3.6
31火	米パン 牛乳 チリコンカン パンプキンスープ 手作りチョコケーキ	豚肉 大豆 レッドキドニービーンズ ベーコン 卵	牛乳	人参 トマト かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	米パン 小麦粉 小麦粉 砂糖 チョコ	油 バター	洋風だし 塩 こしょう チリパウダー ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう ココア	916 3.2