



令和5年

11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	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		
<p>《読書週間メニュー～パンどろぼう～》 10月27日～11月9日は読書週間です。本に登場する料理や食材を使った献立を実施します。</p>						
1 水	コッペパン りんごジャム			コッペパン りんごジャム		672 2.5
	牛乳 ミートグラタン	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく トマト パセリ	マカロニ じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	塩 こしょう	
	ひよこ豆のスープ	ウインナー ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 マッシュルーム		コンソメ カレー粉 塩	
<p>《読書週間メニュー～おとうふ百ちよう あぶらげ百まい～》</p>						
2 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		620 2.0
	さばのピリ辛焼き	さば	ねぎ しょうが にんにく	ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	
	あぶらげのコンコン和え	油揚げ	れんこん ヤーコン にんじん 小松菜	ごま さとう	酢 しょうゆ	
	おとうふのみそ汁	豆腐 わかめ みそ	大根 白菜 しめじ		だし(鰹・鰯) 和風だし	
<p>《読書週間メニュー～うどんのうーやん～》</p>						
6 月	煮込みうどん 牛乳	油揚げ なたと 牛乳	玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ えのき	牛久小麦うどん	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ みりん 塩	571 2.1
	とり天	鶏肉	しょうが	天ぷら粉 油	酒 塩	
	ひじきとチーズのサラダ	チーズ ひじき	キャベツ にんじん	さとう	酢 しょうゆ	
	栗のムース	豆乳		栗 さとう でん粉		
<p>《読書週間メニュー～きりみ～》</p>						
7 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		637 1.5
	鮭の塩焼き	鮭			塩	
	磯香和え	のり	もやし 小松菜 にんじん		しょうゆ	
	すいとん汁	鶏肉 みそ	大根 白菜 ごぼう にんじん	小麦粉 白玉粉	だし(鰹・鰯) 和風だし みりん	
<p>《かみかみ献立&amp;USHIKU野菜オーケストラ～大根～》 「マダムビターゼ」は牛久市産の大根のキャラクターです。大根は牛久市で生産量第一位の野菜です。</p>						
8 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		605 2.0
	かみかみピビンバ(肉みそ・ナムル)	豚肉 大豆ミート	切干大根 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	
	マダムビターゼときのこのスープ	厚揚げ	もやし 小松菜 にんじん	さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
			大根 にんじん キャベツ しめじ きくらげ しいたけ		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	
<p>《読書週間メニュー～うさぎのばんやさんのいちにち～》</p>						
9 木	デニッシュロール 牛乳	牛乳		デニッシュロール		573 2.4
	ウインナー	ウインナー				
	ほうれん草のサラダ	ツナ	ほうれん草 キャベツ とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢	
	アルファベットスープ	鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	マカロニ	コンソメ 塩 こしょう	
<p>《読書週間メニュー～きりみ～》</p>						
10 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		649 1.9
	カツとじ丼(とんかつ・卵とじ)	豚肉	玉ねぎ みつば	油 パン粉 でん粉	塩	
	けんちん汁	鶏卵	大根 にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ こんにゃく	さとう でん粉	和風だし しょうゆ みりん	
		豆腐		里芋 ごま油	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩 みりん	
<p>《スタディメニュー》 4年生の体育で学習する「育ちゆく体とわたし」にちなんだ献立です。</p>						
14 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		650 2.0
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉	玉ねぎ ねぎ しょうが	油 ごま油 さとう	中華スープの素 塩	
	もやしの中華和え	中華くらげ ひじき	もやし にんじん 小松菜	さとう ごま油	しょうゆ 酢	
	豆乳みそ汁	厚揚げ 豆乳 みそ	大根 にんじん えのき	じゃがいも	だし(鰹・鰯) 和風だし	
<p>《読書週間メニュー～きりみ～》</p>						
15 水	牛久産小麦のパン 牛乳	牛乳		牛久産小麦のパン		595 1.6
	揚げ鶏のレモンソースがけ	鶏肉	レモン果汁	でん粉 油 さとう	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん	
	枝豆ソテー	ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ 枝豆	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	
	フルーツポンチ		みかん バイン 黄桃	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー 豆乳ゼリー	さとう	
<p>《読書週間メニュー～きりみ～》</p>						
16 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		635 2.0
	あじフライ	あじ		小麦粉 パン粉 油	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	油 さとう	しょうゆ 酢	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐	白菜 にんじん ごぼう こんにゃく	ごま油	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩	
<p>《読書週間メニュー～きりみ～》</p>						
17 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		689 1.9
	秋の味覚カレー	豚肉 大豆 いんげん豆	玉ねぎ にんじん れんこん しめじ にんにく	さつまいも 油	カレーパウダー カレー粉	
	切干大根とツナのサラダ	ツナ	切干大根 キャベツ にんじん きゅうり	さとう	しょうゆ 酢	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
<p>《地場産物活用週間》 11月20日～24日は地場産物活用週間で、茨城県産・牛久市産の食材をたくさん使用しています。</p>						
<p>《全校一斉いばらき美味しお給食》 毎月20日はいばらき美味しおDayです。今月は県内の学校一斉でおいしく減塩した給食を実施します。</p>						
20 月	まごわやさしいうどん	油揚げ わかめ	大根 ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ	牛久小麦うどん さつまいも ごま	だし(鰹・鰯) 和風だし みりん しょうゆ 塩	677 2.0
	牛乳 豚肉の生姜レモン炒め	牛乳 豚肉	キャベツ しょうが レモン果汁	油 さとう	酒 みりん しょうゆ 塩	
	おかまかヨ和え	かつお節	ブロッコリー ヤーコン きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
21 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		631 1.9
	納豆 おひたし	納豆	キャベツ 小松菜 にんじん	さとう	しょうゆ 塩 酢 マスタード 和風だし	
	うしく河童大根のうま煮	鶏肉 厚揚げ	大根 にんじん しらたき	さとう	塩 しょうゆ みりん 和風だし	
22 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		654 1.9
	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉			酒 塩麹	
	さくらダコとうしく河童大根の和え物	たこ	大根 小松菜	さとう	しょうゆ 酢	
さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ にんじん	さつまいも	だし(鰹・鰯) 和風だし みりん		
<p>《和食の日献立》 11月24日は「和食の日」で、日本の伝統的な食文化について考える日です。</p>						
24 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		661 1.9
	いわしのかば焼き	いわし		でん粉 油 さとう	しょうゆ みりん	
	煮合い	油揚げ	れんこん ごぼう にんじん しらたき	油 三温糖	しょうゆ 酢 和風だし	
	だまこ汁	鶏肉	大根 にんじん ねぎ 小松菜	だまこ餅	だし(鰹・鰯) 和風だし 塩 しょうゆ みりん	
<p>《日本味めぐり～長野県～》 給食の人気メニューのキムたくごはんは長野県の栄養士さんが考えたメニューです。</p>						
28 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		627 2.0
	キムたくごはんの具	豚肉	白菜 キムチ つぼ漬け	ごま油 でん粉	しょうゆ 豆板醤	
	大平 りんご	鶏肉 昆布	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく しいたけ りんご	里芋	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩	
<p>《いもまん！の日》 牛久市産のさつまいもを使用したいもまん！は牛久市の給食でしか食べられないメニューです。</p>						
29 水	ごはん 乳飲料	乳飲料	いちご果汁	ごはん		679 1.9
	鶏肉の中華炒め	鶏肉	玉ねぎ にんじん たけのこ パプリカ ピーマン しょうが	ごま油 でん粉 さとう	中華スープの素 オイスターソース しょうゆ 酒	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	にんじん キャベツ ねぎ	ごま ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	いもまん！	大豆粉		小麦粉 さとう さつまいも 加糖ドカラム バター	塩	
30 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		697 1.9
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉	玉ねぎ	豚脂 パン粉 さとう	デミグラスソース 塩 しょうゆ 赤ワイン	
	スパイシーポテト			じゃがいも 油	コンソメ チリパウダー 塩 こしょう	
	サムゲタン風スープ	鶏肉	にんじん ごぼう かぶ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	玄米 ごま油	がらスープ 鶏がらスープ 塩 こしょう 酒	

※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。

牛久市のブランド農作物「うしく河童大根」をJA水郷つくば様より寄贈していただきました。11月21日・22日・24日の給食で提供する予定です。

