



# 令和5年 1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)	塩分g
		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			
1水	ごはん 牛乳 ホッケフライ 大根のピリ辛炒め きのこ汁	ホッケ	牛乳	いんげん 人参 小松菜 人参	大根 ねぎ えのき しめじ 椎茸	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油	塩 ソース しょうゆ 唐辛子 和風だし しょうゆ 塩	758 2.4	
2木	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ マカロニサラダ ふわふわ卵のスープ	鶏肉	牛乳	人参 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ごはん マカロニ マヨネーズ	バター	塩 しょうゆ 洋風だし 塩 しょうゆ	876 2	
6月	カレー南蛮(ソフト麺) 牛乳(ミルク) きびなごフライ りっちゃんサラダ 大学芋	豚肉 油揚げ なたと	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 生姜	ソフト麺 ミルク でん粉 米粉	油	塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ しょうゆ みりん	968 3.1	
7火	ごはん 牛乳 野菜入り肉そぼろ 根菜サラダ かきたま汁	鶏肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 枝豆 生姜 れんこん 大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	油 ドレッシング ごま	しょうゆ みりん 甜麺醬 和風だし しょうゆ 塩	822 2.4	
8水	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆ 11月8日は「いい歯の日」です。									
8水	ごはん 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き ひじききんぴら 牛久小麦のすいとん汁	鯖 味噌 さつま揚げ 大豆	牛乳	人参 ピーマン	ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒	864 3.3	
9木	きな粉揚げパン 牛乳 ウインナー イタリアンサラダ 白菜のクリームスープ	きな粉 ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ とうもろこし	ごはん コッペパン 砂糖	油	ケチャップ ドレッシング 洋風だし 塩 しょうゆ	770 3	
10金	ハヤシライス 牛乳 大根サラダ ヨーグルト和え	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 きゅうり	ごはん ジャガ芋	油 ドレッシング	ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 しょうゆ	896 2.4	
14火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コロッケ シーザーサラダ 牛久ゆめかおりパン	豚肉 大豆 牛肉	牛乳	人参 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ ジャガ芋 パン粉	油 油	ケチャップ ソース 洋風だし 塩 しょうゆ ソース	906 3	
15水	ごはん 牛乳 鯖のピリッとジャン 白菜のチョレギサラダ風 青梗菜のスープ	鯖 のり	牛乳	人参 ほうれん草 人参 青梗菜	にんにく 生姜 白菜 もやし ねぎ 生姜	ごはん でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油	しょうゆ 酢 豆板醤 しょうゆ 酢 しょうゆ 中華だし 塩 しょうゆ	789 2.7	
16木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 粉吹き芋 白菜の味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜 えのき ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 ジャガ芋	油	しょうゆ 塩 塩 しょうゆ 和風だし	870 2.4	
17金	☆☆☆日本味巡り「長野県」☆☆☆									
17金	キムタクごはん 牛乳 いかのマヨネーズサラダ 厚揚げスープ りんごゼリー	豚肉 大豆 いか 厚揚げ かまぼこ	牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 大根 にんにく キャベツ 切り干し大根 とうもろこし ねぎ まいたけ 椎茸	ごはん ごま油 マヨネーズ ごま	しょうゆ 塩 唐辛子	和風だし しょうゆ 塩	788 2.7	
20月	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆									
20月	ごはん 牛乳 豚肉のレモン生姜炒め 里芋のおかかマヨ和え まごわやさしい味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ ちくわ 味噌	牛乳	人参 人参	玉ねぎ キャベツ レモン きゅうり 大根 ねぎ ごぼう 木耳	ごはん でん粉 里芋 さつま芋	油 マヨネーズ ごま	しょうゆ 塩 みりん 酒 しょうゆ 和風だし	817 2.3	
21火	☆☆☆河童大根☆☆☆JA水郷つくば様より河童大根を寄贈していただきます。11月21日、22日、24日に使用します。									
21火	旬の野菜カレーライス 牛乳 USHIKU野菜サラダ りんご	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 人参	大根 ねぎ にんにく キャベツ きゅうり かぶ りんご	ごはん さつま芋 バター	油 ドレッシング	カレーウ ケチャップ ソース 塩 しょうゆ	751 2.2	
22水	☆☆☆地元産の食材を多く使用します☆☆☆ほとんどの食材が茨城県産・牛久市産です。									
22水	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き れんこんの南蛮炒め 具だくさん味噌汁	いわし 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 人参	れんこん キャベツ ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 里芋	油 油 油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 豆板醤 和風だし	818 2.4	
24金	☆☆☆11月24日は「和食の日」(いいにほんしょくの日)です☆☆☆									
24金	ごはん 牛乳 鶏肉の味噌焼き 白菜の和え物 けんちん汁	鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	ねぎ 白菜 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 ドレッシング 和風だし しょうゆ 塩 みりん	794 2.3	
25土	文化祭									
28火	黒糖パン 乳飲料 手作りマカロニグラタン ブロッコリーサラダ かぶとレタスのスープ	鶏肉 鶏肉	乳飲料 牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ 人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ カリフラワー きゅうり かぶ レタス	黒糖パン マカロニ 小麦粉	バター ドレッシング	洋風だし 塩 しょうゆ	784 3.1	
29水	ごはん 牛乳 スタミナ炒め ちゃんこ汁 いもまん!	豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 なら 人参	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 白菜 椎茸 えのき	ごはん 砂糖 小麦粉 さつま芋 砂糖	油	しょうゆ 甜麺醬 オイスターソース 塩 しょうゆ 和風だし しょうゆ 塩 みりん	933 2.4	
30木	ごはん 牛乳 鮭の塩麴焼き 豚キムチ炒め 豆乳味噌汁	鮭 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆乳 味噌	牛乳	人参 なら 人参 小松菜	白菜 大根 れんこん ごぼう	ごはん さつま芋	ごま油	塩麴 しょうゆ 塩 しょうゆ 唐辛子 和風だし	789 2.6	



毎月20日は「いばらき美味しおDay～減塩の日～」です。

(今月の美味しおDayは茨城県の全小中学校で「減塩献立」を実施します!)

茨城県民は食塩摂取量が多いです。  
濃い味付けに慣れていませんか?  
つついしよっぱいものを食べていませんか?  
この機会に「おいしく減塩」に取り組みましょう!

11月20日の美味しおDay給食  
★減塩のポイント★

- 炒め物・・・レモンの酸味
- 和え物・・・マヨネーズとかつお節のこくと風味
- 汁物・・・具だくさん・かつおだしごまの風味

