令和５年　１２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 おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	おもに体の組織をつくる 2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 4群 淡色野菜・果物	おもにエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 6群 油脂類・種実類	調味料他	エネルギー(kcal) 塩分g
1	わかめごはん　牛乳		わかめ　牛乳			ごはん　麦		塩	
金	おでん	さつま揚げ　がんも　ちくわ　うずら卵	昆布		大根　ヤーコン	でん粉		しょうゆ　塩　酒　みりん　和風だし	807
	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう　キャベツ　きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ	3.2
	みかん				みかん				
4	鶏塩煮込みうどん　牛乳	鶏肉　油揚げ	牛乳	人参　小松菜	玉ねぎ　キャベツ　ねぎ　にんにく　生姜	うどん		しょうゆ　みりん　酒　塩　中華だし	
月	春巻き			人参	玉ねぎ　キャベツ　もやし　たけのこ	小麦粉	油	しょうゆ　塩	804
	さつま芋サラダ		チーズ		枝豆　玉ねぎ　とうもろこし	さつま芋	マヨネーズ	塩　こしょう	2.8
	りんごヨーグルト		ヨーグルト						
5	☆★☆世界味巡り「ウクライナ」☆★☆								
火	胚芽パン　牛乳		牛乳			胚芽パン			
	チキンキエフ風（チキンカツ）	鶏肉　卵		パセリ	レモン	パン粉　小麦粉	バター	塩　こしょう	911
	オリヴィエサラダ（ポテトサラダ）	鶏肉　卵		人参	枝豆　玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	塩　こしょう	2.8
	ボルシチ	豚肉　大豆		人参　トマト	玉ねぎ　セロリ	さつま芋	バター	洋風だし　塩　こしょう	
6	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
水	鶏肉とさつま芋の塩麹炒め	鶏肉			生姜　ねぎ	さつま芋　でん粉	油	塩麹　しょうゆ	898
	いばらき和え	大豆　ツナ　かつお節	ひじき　ちりめん	小松菜	れんこん　枝豆		マヨネーズ　梅		2.4
	ゆめかおり汁	油揚げ　なると　味噌　豆乳		人参　ほうれん草　葉ねぎ　かぼちゃ	ごぼう　大根　えのき	小麦粉	ごま　油	和風だし　塩	
7	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
木	ホッケフライ	ホッケ				パン粉　小麦粉	油	ソース	766
	浅漬け			人参	白菜　きゅうり　キャベツ			塩　しょうゆ　酢	2.2
	どさんこ汁	豆腐　味噌	昆布	人参	大根　ねぎ　とうもろこし		バター	和風だし	
8	☆★☆かみかみ献立☆★☆								
金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉			ごぼう　ねぎ	でん粉　砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん　塩　こしょう	790
	いか和え	いか		人参	キャベツ　切干大根　とうもろこし				3.1
	茎わかめのスープ	かまぼこ　豆腐	茎わかめ	人参	もやし　しめじ　ねぎ　生姜		ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　中華だし	
11	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
月	八宝菜	豚肉　いか　なると　うずら卵		人参	玉ねぎ　白菜　キャベツ　木耳　椎茸　生姜　にんにく		油	しょうゆ　中華だし　塩　こしょう　酒	803
	四川風スープ	卵		人参	ねぎ　もやし　大根		ごま油	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう　豆板醤	2.6
	ごま団子	あずき				米粉　砂糖	ごま　ラード　油		
12	コッペパン　乳飲料（いちご）		乳飲料			コッペパン			
火	ポークチャップ	豚肉			玉ねぎ　セロリ		油　バター	塩　こしょう　ケチャップ　ウスターソース　カレー粉　赤ワイン	768
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃが芋		塩	3
	白菜のクリームスープ	ベーコン		人参　小松菜	白菜　玉ねぎ	小麦粉	バター	洋風だし　塩　こしょう	
13	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
水	鶏肉のねぎソースかけ	鶏肉			ねぎ　にんにく　生姜	でん粉　砂糖	ごま油　油	塩　こしょう　酢　しょうゆ	873
	ナムル		ひじき	人参　ほうれん草	もやし　切干大根		ドレッシング		2.8
	中華コーンスープ	卵		人参	とうもろこし　玉ねぎ		ごま油	塩　こしょう　中華だし	
14	☆★☆日本味巡り「和歌山県」☆★☆								
木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	鯖の金山寺味噌焼き	鯖　金山寺味噌			生姜			酒　みりん　塩	773
	すろっぽ	油揚げ		人参	大根	砂糖		しょうゆ　和風だし	2.5
	僧兵汁	豚肉　味噌		人参	白菜　ねぎ　生姜　にんにく	里芋	油	和風だし	
15	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦			
金	ハンバーグデミグラスソースかけ	鶏肉			玉ねぎ		油	デミグラスソース　しょうゆ　塩	906
	オーシャンサラダ	かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩　こしょう	2.9
	白菜とさつま芋のスープ	ベーコン			白菜　玉ねぎ	さつま芋		洋風だし　塩　こしょう	
18	キムチラーメン　乳飲料	豚肉		人参	もやし　玉ねぎ　ねぎ　白菜　にんにく	中華麺	ごま油	豚骨ラーメンスープ　塩　こしょう　中華だし　しょうゆ	
月	わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ　とうもろこし　きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ　塩　こしょう　酢	821
	肉まん	豚肉			玉ねぎ　たけのこ	小麦粉　砂糖	ラード	しょうゆ	2.6
19	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
火	すき焼き風煮	豚肉　豆腐		人参	ねぎ　白菜　玉ねぎ	砂糖		しょうゆ　酒　みりん　和風だし	805
	ピリ辛サラダ		ひじき	人参	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ラー油　ごま油	しょうゆ　酢　塩　こしょう	2.8
	厚焼き玉子	卵				砂糖　でん粉		和風だし　酢　しょうゆ　みりん	
20	☆★☆毎月２０日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆★☆								
水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			
	ホキの香味ソースかけ	ホキ			ねぎ　にんにく　生姜	でん粉　砂糖	油	しょうゆ　酢　酒	796
	からし和え	かまぼこ		人参　小松菜	もやし	砂糖		しょうゆ　からし	2.5
	オリーブオイルとブラックペッパー香る味噌汁	豚肉　豆腐　味噌		ほうれん草	大根　白菜　にんにく	さつま芋	オリーブ油	和風だし　こしょう	
21	☆★☆冬至給食☆★☆								
木	冬至カレーライス	豚肉		かぼちゃ　人参	大根　れんこん　玉ねぎ　にんにく　生姜	ごはん	油	カレールウ　ケチャップ　中濃ソース　塩　こしょう　カレー粉	
	牛乳		牛乳						767
	こんにゃくサラダ				キャベツ　きゅうり		ごま　ドレッシング		2.1
	ゆずゼリー和え				みかん　黄桃　パイン	ゼリー			
22	☆★☆クリスマス給食☆★☆								
金	チキンライス　牛乳	鶏肉　卵	牛乳	人参	玉ねぎ　枝豆	ごはん	バター　油	塩　こしょう　洋風だし　ケチャップ	
	カラフルサラダ			ブロッコリー　パプリカ	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		887
	コーンスープ		牛乳　生クリーム	人参	とうもろこし　玉ねぎ	バター	小麦粉	洋風だし　塩　こしょう	2.4
	セレクトデザート（チョコレートケーキ・ストロベリーケーキ・いちごゼリー）								