



※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）5・7・8年生

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 ☆☆☆ひな祭り献立☆☆☆ 3月3日はひな祭りです。										
金	ちらし寿司 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	人参	たけのこ かんぴょう れんこん 枝豆	ごはん 砂糖		酢 塩 しょうゆ		791 3.1
	菜の花和え			菜の花 人参	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ ねぎ 椎茸 えのき			塩 しょうゆ 和風だし		
	ひしもち					ひしもち				
4月	スタミナラーメン 牛乳	豚肉	牛乳	人参 なら かぼちゃ	キャベツ もやし ねぎ 椎茸 にんにく	中華麺	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし オイスターソース 豆板醤		885 2.7
	海藻サラダ		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		
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉		塩 しょうゆ		
	マーラーカオ					マーラーカオ				
5月	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッパパン 砂糖	油			892 2.9
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく 生姜			塩 こしょう 酒 しょうゆ クチャップ カレー粉		
	キャベツサラダ			人参 フロccoli	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
	さつまいもとホタテのチャウダー	ホタテ	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	さつまいも 小麦粉	バター	洋風だし 塩 こしょう		
6月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				851 2.6
	鮭の黄金焼き	鮭		人参			マヨネーズ	酒 塩 こしょう		
	ひじききんぴら	豚肉 大豆	ひじき	人参 ピーマン	しめじ	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん		
	すいとんごま味噌汁	油揚げ なた豆 豆乳 味噌		人参 ほうれん草 葉ねぎ	大根 えのき	小麦粉 白玉粉	ごま	和風だし		
7月	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦				963 2.5
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		人参 なら	玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜	砂糖	ごま油	しょうゆ 豆板醤 中華だし		
	春雨サラダ	ハム 卵		人参	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩		
	揚げ餃子	豚肉 鶏肉		なら	キャベツ ねぎ にんにく	小麦粉	油	しょうゆ 塩		
	いもまん!	卵				さつまいも 小麦粉				
	8 ☆☆☆卒業おめでとう給食☆☆☆ (9年生リクエスト給食)									
金	わかめごはん オレンジジュース		わかめ		オレンジジュース	ごはん		塩		870 3.4
	鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒		
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 塩 こしょう 酢		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	大根 ねぎ	里芋	油	和風だし		
	お祝いケーキ					ケーキ				
11月 卒業証書授与式										
12月	黒糖パン 乳飲料		乳飲料			黒糖パン				757 3.2
	白身魚の香草パン粉焼き	ホキ				パン粉	マヨネーズ	酒 こしょう 香草		
	シーザーサラダ		チーズ	人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆		人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ	マカロニ	油	塩 こしょう 洋風だし		
13 ☆☆☆日本味巡り「香川県」☆☆☆										
水	鯛めし 牛乳	鯛	牛乳		生姜	ごはん 砂糖		塩 しょうゆ		822 3.7
	チキンステーキ	鶏肉			にんにく		油	塩 こしょう しょうゆ 酒		
	小松菜のケンちゃん	厚揚げ 卵		人参 小松菜	もやし		ごま油	しょうゆ 和風だし		
	しっぽくうどん汁	油揚げ		人参 ほうれん草	白菜 ねぎ	うどん		しょうゆ 和風だし 塩 みりん		
14月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				814 2.3
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉			玉ねぎ ねぎ にんにく	でん粉	ごま油 ごま	塩 酒 こしょう 中華だし		
	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう		
	わかめと卵のスープ	豆腐 卵	わかめ	人参	大根	でん粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし		
15月	カレーライス	牛肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん じゃが芋		塩 こしょう カレー粉 酒		838 2.6
	牛乳		牛乳							
	カルシウムサラダ		わかめ いわし チーズ	人参	キャベツ きゅうり		ごま ドレッシング			
	フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃 バナナ		ゼリー 砂糖			
18 ☆☆☆かみかみ献立☆☆☆										
月	焼きそば 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ もやし	中華麺		焼きそばソース 塩 こしょう		774 3.4
	ししゃもフリッター		ししゃも			小麦粉	油	塩		
	にんじんとごぼうのサラダ	ツナ	ひじき		ごぼう 大根		マヨネーズ	しょうゆ		
	ナタデココヨーグルト		ヨーグルト							
19 ☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆										
火	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦				777 2.1
	ニシン柚子味噌煮	ニシン 味噌			ゆず 生姜	砂糖				
	五目きんぴら	豚肉 さつまいも揚げ	昆布	人参 いんげん	ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子		
	ちゃんこ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ		人参	白菜 椎茸 えのき ねぎ 玉ねぎ	でん粉		和風だし しょうゆ 塩 こしょう みりん		
21 ☆☆☆修了おめでとう給食☆☆☆ (6年生リクエスト給食)										
木	ごはん コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			ごはん				893 3.1
	ハンバーグりんごソースかけ	豚肉 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ りんご	小麦粉 パン粉		塩 こしょう クチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	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	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ	小麦粉	ごま油	塩 こしょう 中華だし しょうゆ		
	大福アイス		アイス				もち			