



※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 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		
	菜の花和え			菜の花 人参	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	791	
	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	3.1	
	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 たら 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		
	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	885	
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉		塩 しょうゆ	2.7	
	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			
	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	892	
	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	2.9	
	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				
	鮭の黄金焼き	鮭		人参			マヨネーズ	酒 塩 こしょう	851	
	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	2.6	
	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				
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		人参 たら	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	963	
	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	2.5	
	揚げ餃子	豚肉 鶏肉		たら	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		
	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	870	
	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	3.4	
	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				
	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	757	
	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	3.2	
	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		
	チキンステーキ	鶏肉			にんにく		油	塩 こしょう しょうゆ 酒	822	
	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	3.7	
	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				
	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	814	
	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり		マヨネーズ	塩 こしょう	2.3	
	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		
	牛乳		牛乳						838	
	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		2.6	
	フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃 パナナ		ゼリー 砂糖			
18 かわかみ献立										
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		
	ししゃもフリッター		ししゃも			小麦粉	油	塩	774	
	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	3.4	
	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				
	ニシン柚子味噌煮	ニシン 味噌			ゆず 生姜	砂糖			777	
	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	2.1	
	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				
	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	893	
	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	3.1	
	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				