



令和6年



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		
	《ひな祭り献立》 3月3日はひな祭り(桃の節句・上巳の節句)です。					
1 金	ちらしずし 牛乳	牛乳	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	ごはん さとう	酢 塩 しょうゆ だし(鰹・昆布) みりん	581 2.6
	豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐 おから	大根 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	さとう 油 でん粉	しょうゆ みりん 塩 香辛料	
	菜の花のごま和え		菜の花 キャベツ もやし どうもろこし にんじん	ごま さとう	しょうゆ	
	花すまし汁 三色ゼリー	豆腐 わかめ	白菜 ねぎ しめじ	麩 メロンゼリー ももゼリー いちごゼリー	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩	
4 月	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん	牛久小麦中華麺 油	焼きそばソース こしょう	645 2.0
	白身魚フリッター	たら オキアミ アオサ		小麦粉 でん粉 さとう 米粉 油	塩	
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん どうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ	
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご			
5 火	チキンカレー(ごはん) 牛乳	鶏肉 いんげん豆 牛乳	玉ねぎ にんじん 枝豆 しめじ にんにく	じゃがいも バター ごはん	カレー粉	647 1.8
	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー ロマネスコ キャベツ	フレンチドレッシング		
	パイ		パイナップル			
	ココアパン クリーム			ココアパン クリーム		
6 水	牛乳 えびフライ	牛乳 えび		パン粉 小麦粉 でん粉 油	塩	672 2.6
	海藻サラダ	わかめ つのまた きりんさい 茎わかめ 昆布 つのまた 寒天 ひじき	キャベツ きゅうり どうもろこし	油 さとう	しょうゆ 酢	
	アルファベットスープ	ベーコン 大豆	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん トマト	マカロニ	コンソメ 塩 こしょう	
7 木	《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、牛久市の学校給食でしか食べられないメニューです。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		710 2.0
	牛肉の甘辛炒め	牛肉	玉ねぎ パプリカ しめじ ビーマン しょうが にんにく	油 さとう	酒 みりん しょうゆ	
	春野菜の塩麹スープ		キャベツ かぶ にんじん セロリ アスパラ たけのこ		塩麹 コンソメ 塩 こしょう	
いもまん!	鶏卵 大豆粉		小麦粉 さとう さつまいも 加糖クリーム バター	塩		
8 金	《かみかみこんだて&USHIKU野菜オーケストラ~にんじん~》 よく噛むことを意識して食べましょう。『キャバリオ』は、牛久市産にんじんのキャラクターです。					
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		709 2.1
	いかのケチャップ和え	いか	しょうが	でんぷん 油 さとう	ケチャップ 酢	
	キャバリオのツナ炒め	ツナ 油揚げ	にんじん 枝豆	ごま さとう	しょうゆ みりん 和風だし	
	茎わかめスープ	豆腐 茎わかめ なた	玉ねぎ 大根 小松菜 しいたけ		鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	お祝いケーキ	豆乳		さとう 米粉 油 チョコレートシロップ	ココア みりん	
11 月	卒業証書授与式					
12 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		663 2.0
	鮭の黄金焼き	鮭	にんじん どうもろこし	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	酒 塩	
	切干大根の煮つけ	豚肉 さつまいも	切干大根 しらたき にんじん さやいんげん しいたけ	さとう	しょうゆ みりん	
	にらのみそ汁	厚揚げ みそ	玉ねぎ しめじ にら	じゃがいも	だし(鰹・鰯) 和風だし	
13 水	チーズバーガー(丸パン・ バーガーパティ・スライスチーズ)	チーズ 鶏肉 豚肉	玉ねぎ トマト しょうが にんにく	でん粉 さとう 油	ケチャップ 中濃ソース 塩 香辛料	645 2.7
	りんごジュース ポテトサラダ	鶏肉	にんじん きゅうり	りんごジュース じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
	シーフードチャウダー	ほたて いか 牛乳	玉ねぎ にんじん どうもろこし グリンピース	生クリーム 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	
	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		ごはん さとう	塩 かつお節調味料	
14 木	鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油	しょうゆ 酒 塩	682 2.3
	糸かまサラダ	かまぼこ 鰹節	キャベツ きゅうり にんじん	さとう 油	しょうゆ 酢	
	ワンタンスープ		白菜 もやし 小松菜 にんじん しいたけ	ワンタン ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		
15 金	しゅうまい	豚肉 鶏肉	玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう	塩 こしょう しょうゆ	675 2.0
	もやしの中華サラダ	中華くらげ	もやし チンゲン菜 きゅうり にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ たけのこ グリンピース しょうが にんにく しいたけ	油 さとう ごま油 でん粉	酒 しょうゆ 中華スープ 鶏がらスープ 甜麺醬 豆板醤 オールスパイス	
18 月	《日本味めぐり~香川県~》 香川県の食文化といえば讃岐うどんが有名です。伝統野菜のちしやはラタスの一種で、現在ではサニーラタスを代用することが多いです。					
	しつぽくうどん 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	大根 にんじん 小松菜 小ねぎ しいたけ	牛久小麦うどん 里芋	いりこだし しょうゆ みりん 塩	597 2.3
	たこナゲット	たこ いか たちうお 大豆粉		パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう	塩 香辛料	
	ちしやもみ	ちりめんじゃこ 油揚げ	サニーラタス キャベツ きゅうり	ごま さとう 油	しょうゆ 酢 塩	
	いちご		いちご			
19 火	《いばらき美味しおDay》 毎月20日は減塩の日。さばのピリッとジャンは、豆板醤を使ったピリッとおいしいタレがポイントです。					
	ごはん 牛乳 ココアシロップ	牛乳		ごはん ココアシロップ		693 1.9
	さばのピリッとジャン	さば	ねぎ にんにく	でん粉 油 さとう ごま油	しょうゆ 酢 豆板醤	
	磯香和え	のり	キャベツ 小松菜 にんじん		しょうゆ	
じゃがバターみそ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ もやし にんじん どうもろこし にんにく しょうが	じゃがいも バター	だし(鰹・鰯) 和風だし		
21 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		739 1.2
	ポロネーゼ風ハヤシライス	牛肉 大豆	玉ねぎ にんじん どうもろこし セロリ パジル しょうが にんにく トマト	バター	ハヤシフレーク デミグラスソース 塩 こしょう	
	春野菜サラダ		キャベツ アスパラ 菜の花 にんじん	シーザードレッシング		
	フルーツポンチ		パイナップル 黄桃 みかん アロエ	りんごゼリー-ぶどうゼリー-ももゼリー-豆乳ゼリー-		

※都合により食材や献立が変更になる場合があります。

一年間、本校の食育、学校給食の取り組みにご理解、ご協力をいただきまして誠にありがとうございました。
 新年度も給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。
 どうぞよろしくお願いいたします。



新年度の給食は
 4月8日(月) 始業式からとなります。