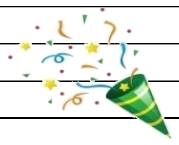
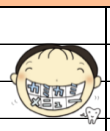
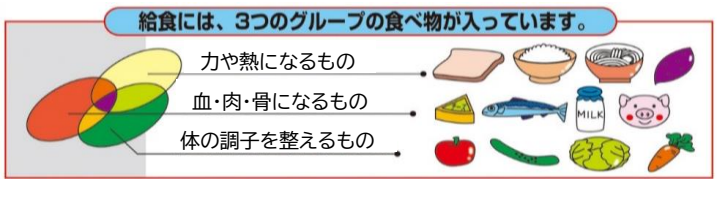
令和６年　４月　学校給食予定献立表

牛久市立おくの義務教育学校

日	献立名	主な材料名 血・肉・骨になるもの 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	力や熱になる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類	調味料他	3・4年生 エネルギー(kcal) 塩分g	7～9年生 エネルギー(kcal) 塩分g
8	しょうゆラーメン	豚肉　なると		にんじん　小松菜	もやし　ねぎ　生姜　にんにく	中華麺	ごま油	ラーメンスープ　がらスープ　しょうゆ		
月	牛乳		牛乳						672	777
	おさかなナゲット	あじ				パン粉	油	チキンエキス　カレーこ　塩	1.9	2.2
	バンバンジーサラダ	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング			
9	入学式									
10	バターロール　牛乳		牛乳			バターロール				
水	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉			玉ねぎ　マッシュルーム	パン粉　さとう		塩　しょうゆ　デミグラスソース　ケチャップ	678	847
	マカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ　きゅうり	マカロニ　砂糖	マヨネーズ	塩　こしょう	2.7	3.4
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん　ブロッコリー	玉ねぎ　えのき			コンソメ　塩　こしょう		
11	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
木	鶏のからあげ	鶏肉			生姜　にんにく	でん粉	油	しょうゆ　酒　塩	670	826
	菜の花のごまあえ			にんじん　菜の花	もやし　きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	1.9	2.3
	キャベツのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ		キャベツ　しめじ			和風だし		
12	☆★☆入学・進級お祝い献立☆★☆									
金	ポークカレーライス（麦ごはん）	豚肉　白いんげん		にんじん	玉ねぎ　にんにく　生姜	ごはん　じゃがいも	油	カレールウ		
	牛乳		牛乳						747	897
	カラフルサラダ 	ハム	ひじき	ブロッコリー　パプリカ　にんじん	キャベツ		ドレッシング		2	2.4
	お祝いクレープ	豆乳			いちご	米粉　さとう	油			
15	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
月	肉団子甘酢あん	鶏肉			玉ねぎ	パン粉　さとう	油	しょうゆ	600	751
	オーシャンサラダ	かまぼこ　くらげ	ひじき　わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ　酢	1.8	2.2
	にら玉スープ	卵　豆腐		にんじん　にら	玉ねぎ　しいたけ			塩　こしょう　ガラスープ　しょうゆ		
16	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
火	さけのマヨネーズ焼き	さけ		パセリ			マヨネーズ	塩	670	826
	ひじきのきんぴら	豚肉　大豆	ひじき	にんじん	ごぼう　枝豆	さとう	ごま油　ごま	しょうゆ　みりん	2.1	2.5
	たけのこのすまし汁	豆腐　かまぼこ		小松菜　きぬさやえんどう	たけのこ　ねぎ　えのき			しょうゆ　塩　和風だし		
17	胚芽パン　牛乳		牛乳			胚芽パン				
水	ポークチャップ	豚肉		にんじん　パセリ	玉ねぎ　マッシュルーム	小麦粉	オリーブオイル	ケチャップ　粒マスタード　中濃ソース　こしょう　酒	650	783
	青のりポテト		青のり			じゃがいも	油	塩	2.4	3
	かぼちゃのポタージュ	ウインナー　白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ　グリンピース	玉ねぎ　とうもろこし	小麦粉		コンソメ　塩		
18	☆★☆かみかみ献立＆USHIKU野菜オーケストラ～キャベツ☆★☆									
木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
	茎わかめメンチカツ 		茎わかめ	にんじん	玉ねぎ	パン粉　でん粉	油	中濃ソース　しょうゆ　みりん　和風だし	649	799
	ごぼうのサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり　枝豆		マヨネーズ　ごま	しょうゆ	1.9	2.2
	キャビオンの塩麹スープ	鶏肉		にんじん　いんげん	キャベツ　玉ねぎ　しめじ			ガラスープ　塩こうじ　塩　こしょう		
19	☆★☆毎月２０日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆★☆									
金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
	鶏肉のレモン照り焼き	鶏肉			レモン	さとう		しょうゆ　酒　塩　みりん	659	812
	ピリ辛サラダ	ツナ	ひじき	小松菜　にんじん	キャベツ	さとう	ラー油	しょうゆ　酢	2	2.3
	豆乳みそ汁	油揚げ　豆乳　みそ		にんじん	玉ねぎ　だいこん　干ししいたけ	じゃがいも		和風だし		
20	ミートソーススパゲッティ	豚肉　大豆		トマト　にんじん	玉ねぎ　にんにく	スパゲティ	油	ケチャップ　中濃ソース　塩　こしょう		
土	乳飲料		乳飲料						558	628
	たらフライ	たら				パン粉	油	中濃ソース	1.8	2.2
	チキンとお豆のサラダ	鶏肉　大豆		にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング			
	蒸しケーキ					蒸しケーキ				
23	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
火	豚キムチ炒め	豚肉　厚揚げ		にんじん　にら	キャベツ　白菜　だいこん　にんにく　生姜	でん粉	油	しょうゆ　塩　酒　唐辛子	625	772
	もやしのナムル			にんじん	もやし　きゅうり		ドレッシング		2.1	2.5
	きくらげのスープ	豆腐		にんじん　小松菜	玉ねぎ　だいこん　きくらげ		ごま	しょうゆ　塩　こしょう		
24	黒糖パン　牛乳		牛乳			黒糖パン				
水	ミートコロッケ	牛肉			玉ねぎ	パン粉　小麦粉	油	塩	667	780
	アスパラとコーンのサラダ			アスパラ	とうもろこし　キャベツ　きゅうり		ドレッシング	しょうゆ　酢	2.1	2.6
	チキンビーンズ	鶏肉　大豆　ガルバンゾー		にんじん　トマト	玉ねぎ　枝豆	マカロニ　さとう	油	ケチャップ　中濃ソース　コンソメ　チリパウダー　こしょう		
25	ハヤシライス	豚肉　白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ　しめじ　マッシュルーム　にんにく	ごはん	油	ハヤシルウ		
木	牛乳		牛乳						701	850
	海藻サラダ		わかめ	にんじん　小松菜	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ　酢	2	2.4
	ヨーグルト		ヨーグルト							
26	☆★☆日本味めぐり～広島県～☆★☆									
金	麦ごはん　牛乳		牛乳			ごはん　麦				
	さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	でん粉	油	しょうゆ　酒　みりん	723	890
	レモンサラダ			にんじん　パプリカ	キャベツ　きゅうり　レモン		油	しょうゆ　塩	1.8	2.1
	呉の肉じゃが	牛肉			玉ねぎ	じゃがいも	ごま油	しょうゆ　和風だし　酒		
30	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん				
火	パオズ	鶏肉		にら	キャベツ　たけのこ	でん粉　さとう	油	しょうゆ　塩	730	950
	春雨サラダ			にんじん　小松菜	もやし　きゅうり	さとう	ごま油　ごま	しょうゆ　酢	2	2.8
	マーボー厚揚げ	厚揚げ　豆腐　豚肉　大豆　みそ		にんじん　グリンピース	玉ねぎ　ねぎ　たけのこ　しいたけ　にんにく　生姜	さとう	ごま油	鮭　しょうゆ　ガラスープ　テンメンジャン　トウバンジャン		

※都合により食材や献立が変更になる場合がありますので，ご理解のほど宜しくお願いいたします。

毎月、1か月分の予定献立表が配信されます。献立名の右側に、使用されている食品が載っていますのでご覧ください。なお、加工食品については、主な材料のみ記載しています。
多様な食品を組み合わせて栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。



『USHIKU野菜オーケストラ』は、野菜に興味をもてるように、もっと野菜を好きになってもらえるように、野菜の栄養や特長を楽しく勉強できるように、という『ねがい』を込めて、牛久市栄養士部会が考案しました。
メンバーは、牛久市で生産量の多い野菜15種類です。