



令和7年5月給食予定献立表



牛久市立おくの義務教育学校

日	献立名	主 材 料 名						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
		血・肉・骨になるもの		体の調子を整える		力や熱になる				
		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・さとう	6群 油脂類・種実類			
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			616 2.0	780 2.4
	かますの塩焼き	かます						塩		
	切昆布の煮物	鶏肉 油揚げ	昆布	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん 酒		
	新玉ねぎの味噌汁	味噌 豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ			かつおだし		
2 金	《こどもの日献立》 5月5日はこどもの日です。								698 2.2	868 2.6
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん				
	豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ 枝豆	パン粉 砂糖 でんぷん	豚脂	しょうゆ 酢		
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう		
	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん さやえんどう	たけのこ 玉ねぎ ねぎ			みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	柏餅					柏餅				
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			675 1.9	836 2.3
	餃子	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	豚脂			
	ピリ辛春雨サラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり もやし	緑豆春雨 砂糖	ごま ラー油 ごま油	しょうゆ 酢		
	中華丼の具	豚肉 すけそうだら いとよだい		にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	でんぷん	油 ごま油	酒 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ		
8 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			618 2.1	761 2.4
	かつおフライ	かつお			しょうが	パン粉	油	しょうゆ		
	ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー にんじん		砂糖		しょうゆ		
	豆腐の味噌汁	豆腐 味噌		ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ			かつおだし		
9 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			643 1.9	809 2.3
	新じゃがのそぼろ煮	豚肉		グリーンピース さやえんどう にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	塩こんぶの和え物		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			塩		
	つみれ汁	いわし 豆腐		にんじん	大根 ぶなしめじ しいたけ ねぎ			かつおだし 酒 しょうゆ みりん 塩		
12 月	ソフト麺 牛乳		牛乳			ソフト麺			658 2.2	744 2.6
	野菜かき揚げ			春菊 にんじん	玉ねぎ ごぼう	小麦粉				
	ツナサラダ	ツナ		にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ		
	肉うどんの汁	鶏肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ 玉ねぎ しいたけ	でんぷん		みりん しょうゆ 塩 かつおだし		
13 火	バターロール 牛乳		牛乳			バターロール			673 2.3	780 2.7
	きのこのポークケチャップ	豚肉		パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	砂糖	油	塩 酒 粒マスタード 中濃ソース しょうゆ こしょう		
	ポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃがいも でんぷん	油			
	新緑のポタージュ	鶏肉 豆乳 インゲン豆	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 枝豆	じゃがいも	オリーブオイル	シチュールウ 塩 こしょう		
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			603 2.0	748 2.7
	さわらの塩麴焼き	さわら						塩麴		
	こんにゃく金平	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油 油	しょうゆ みりん		
	五目汁	豆腐		ほうれん草 にんじん	大根 ねぎ ごぼう えのきだけ		ごま油	しょうゆ 塩 かつおだし		
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			703 1.9	871 2.3
	クリスピーチキン	鶏肉			しょうが にんにく	天ぷら粉	油	しょうゆ 酒 オールスパイス こしょう		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
16 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			662 2.2	831 2.6
	厚揚げ豚キムチ	豚肉 厚揚げ		にんじん にら	しょうが にんにく 白菜キムチ ねぎ 玉ねぎ	砂糖	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
	チキンとお豆のサラダ	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆		ドレッシング			
	新じゃがいもとなすの味噌汁	味噌 油揚げ			大根 なす ねぎ	じゃがいも		かつおだし		
19 月	スパゲッティナポリタン コーヒー牛乳	ベーコン	コーヒー牛乳	にんじん トマト ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう	624 1.9	762 2.4
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩		
	ドーナツ					ドーナツ	油			
20 火	毎月20日は《いばらき美味しおデー》 減塩を意識した献立になっています。								667 2.0	823 2.4
	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン				
	鶏肉の海苔グリル	鶏肉	青のり		にんにく	砂糖	マヨネーズ	酒 塩		
	フルーツのヨーグルト和え		発酵乳		みかん バインアップル 黄桃 りんご		ホイップクリーム			
	トマトスープ			ほうれん草 にんじん トマト	玉ねぎ	砂糖		中濃ソース こしょう 塩 ブイヨン		
21 水	《スタディメニュー～茶つみ～》 3年生の音楽で学習する『茶つみ』にちなんで、牛久市産の粉茶を使用した献立です。								663 2.2	862 2.9
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ちくわのお茶天ぷら	魚肉				天ぷら粉	油	抹茶		
	小松菜のごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
	初夏の味噌汁	味噌 油揚げ		さやえんどう	玉ねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも		かつおだし		
22 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			663 1.7	868 2.5
	ポークカレー	豚肉 いんげん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく	じゃがいも	油	カレールー コンソメ カレー粉 中濃ソース		
	グリーンサラダ			ブロッコリー にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	黄桃				黄桃					
23 金	《USHIKU野菜オーケストラ献立》牛久市産ナスのファールルちゃんの登場です。								601 2.0	749 2.4
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん				
	豚肉とファールルちゃんのオイスター炒め	豚肉		アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ なす	砂糖 でんぷん	油	酒 オイスターソース しょうゆ		
	こふさいも			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう		
	中華スープ	豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ			中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
26 月	ネギ塩焼きそば 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし	焼きそば麺	油 ごま油	塩だれ オイスターソース 塩 こしょう	602 2.3	707 2.9
	揚げ二郎まんじゅう	鶏肉		にら	たけのこ	小麦粉	油 豚脂			
	ナムル			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
	ヨーグルト		発酵乳							
27 火	《日本味巡り献立》愛知県								696 2.2	858 2.6
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	かしわのひきすり	鶏肉 厚揚げ		にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきだけ	しらたき 砂糖 でんぷん		酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	味噌煮込みうどん風	味噌 油揚げ		ほうれん草 小松菜 にんじん	しいたけ ねぎ	きしめん		かつおだし しょうゆ みりん 甜面醬		
28 水	☆スポーツフェスティバル☆ 《USHIKU野菜オーケストラ献立》牛久市産レタスのレタンナの登場です。								625 1.8	796 2.5
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	野菜入りお魚ナゲット	すけそうだら えそ			とうもろこし 枝豆	でんぷん				
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		マヨネーズ ごま	しょうゆ		
	レタンナとカニカマのスープ	魚肉 豆腐		ほうれん草 にんじん	レタス 玉ねぎ	でんぷん	ごま油	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
29 木	5月29日は《エスニックの日》です。								611 2.4	754 3.0
	ピタパン 牛乳		牛乳			ピタパン				
	エスニック焼肉	豚肉		さやいんげん	玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま	酒 魚醤 しょうゆ コチュジャン こしょう		
	にんじんと大根のマリネ			にんじん	レッドキャベツ 赤玉ねぎ 大根	砂糖		塩 酢		
	フォー	鶏肉 厚揚げ		小松菜 にんじん	もやし ねぎ しいたけ しょうが	フォー		鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
30 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			690 2.2	839 2.7
	さばのスパイス焼き	さば			しょうが にんにく			酒 しょうゆ 塩 こしょう カレー粉		
	野菜炒め	豚肉		にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく	でんぷん	油	酒 しょうゆ こしょう 中華スープ		
	チゲ風豚汁	豚肉 厚揚げ 味噌		にんじん	白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	ごま油	酒 かつおだし		

※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。