



令和7年 6月予定献立表

※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

日	献立名	主な材料名						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
		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			
2月	中華麺 牛乳 春巻き ピリ辛和え 塩ラーメンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ	中華麺 小麦粉 春雨 砂糖	油 ラード ごま油 ごま油	塩 しょうゆ キムチの素 塩ラーメンスープ 鶏がらスープ 塩 こしょう	709 2.2	769 2.5
3火	キャロットパン 発酵乳 ピザ風チキン イタリアンサラダ コーンポタージュ	鶏肉	発酵乳 チーズ	パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	キャロットパン	ドレッシング	酒 塩 こしょう ピザソース シチュールウ フイヨン 塩 こしょう	674 2.4	841 3.0
☆☆☆歯と口の健康週間(6月4日~10日) 今週は噛み応えのある食材・料理を組み合わせました。										
4水	ごはん 牛乳 いかの生姜焼き じゃこのサラダ 高野豆腐の味噌汁	いか	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま ドレッシング	酒 塩 しょうゆ みりん かつおだし	554 2.3	684 2.8
5木	わかめごはん 牛乳 ごぼうメンチ プチプチ玄米サラダ 沢煮椀	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だけのこ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	わかめごはん パン粉 玄米 砂糖	油 油	しょうゆ 酢 こしょう 塩 みりん しょうゆ 塩 酒 かつおだし	651 2.2	761 2.7
6金	麦ごはん 牛乳 キムタク丼の具 海藻サラダ 中華スープ(おこげせんべい)	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	白菜キムチ 大根 キャベツ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しいたけ	麦ごはん 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	酒 しょうゆ こしょう しょうゆ 酢 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	689 2.3	844 2.8
9月	ごはん 牛乳 いわしの梅醤油煮 ごま和え 鶏ごぼう汁	いわし	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	ごはん 砂糖 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 梅肉ペースト 酢 しょうゆ 和風だし かつおだし しょうゆ 塩	625 2.0	767 2.6
10火	胚芽パン 牛乳 ハンバーグきのこソース 枝豆とひじきのサラダ アルファベットスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ 枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 枝豆	胚芽パン 砂糖 でんぷん 砂糖	オリーブオイル	ハヤシルウ 調理用ワイン 中濃ソース コンソメ 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	585 2.6	707 3.3
11水	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 こんにゃくのうま煮 豆乳味噌汁	鶏卵 豚肉 大豆 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しょうが 玉ねぎ 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	酢 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 豆板醤 かつおだし 和風だし	640 2.0	811 2.6
12木	☆☆☆世界味巡り「マレーシア」☆☆☆ ごはん 牛乳 チキンサテ 冷凍パイ ラクサ風スープ	鶏肉	牛乳	トマト	ニンニク レモン果汁 パインアップル 玉ねぎ 大根 しいたけ しょうが	ごはん 砂糖 砂糖	油	カレー粉 塩 がらスープ 豆板醤 フイヨン 鶏がらスープ カレー粉 塩 こしょう	629 1.6	774 1.9
後期課程(7・8・9年生)給食なし 前期課程(1~6年生)USHIKU野菜オーケストラ献立(きゅうりのキャラクター「びっくくん、音魂ねぎ男、ジャガパニーおじさん」)										
13金	麦ごはん 牛乳 シューマイ オーシャンサラダ にら玉スープ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ だけのこ しいたけ	麦ごはん パン粉 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま油	しょうゆ 酢 がらスープ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	601 1.9	789 2.4
16月	山菜煮込みうどん 牛乳 白身魚の天ぷら 梅のさっぱり和え ブルーベリータルト	鶏肉 油揚げ すけそうだら	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ	うどん でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩 しょうゆ	592 2.2	807 2.7
☆☆☆地場産物活用強化ウィーク☆☆☆18日~21日まで、牛久市や茨城県産の食材を特に多く使用します。										
17火	ごはん 牛乳 ジャガパニーのそぼろあんかけ 即席漬け 牛久野菜の味噌汁	豚肉 鶏肉	牛乳	スナップエンドウ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 浅漬の素 塩 かつおだし	632 2.2	781 2.6
18水	ごはん 牛乳 びっくくんと豚肉のスタミナ炒め 牛久もち麦と夏野菜の塩麹スープ 納豆	豚肉 鶏肉 納豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが ニンニク 玉ねぎ スズキニ なす	ごはん でんぷん 砂糖 もち麦	油 ごま油 オリーブオイル	酒 しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 がらスープ 塩こうじ こうしょう 塩 しょうゆ	676 2.1	866 2.6
19木	☆☆☆牛久の日献立☆☆☆ ごはん 牛乳 牛久野菜カレー いんげんのサラダ 牛久メロン	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが ニンニク キャベツ きゅうり メロン	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	カレー粉 カレー粉 中濃ソース クチャップ	630 1.6	779 1.8
20金	☆☆☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆ ごはん 牛乳 音玉ねぎ男と鶏肉のレモン炒め 和風マヨネーズ和え かみなり汁	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう	ごはん でんぷん 砂糖	油 ごま油	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ 辛子 しょうゆ 塩 みりん かつおだし	596 1.9	737 2.2
23月	上海焼きそば 牛乳 カルピメンチ 中華和え オムレット	豚肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ	中華麺 パン粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	酒 オイスターソース 中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ	650 2.6	757 3.0
24火	ミルクパン 牛乳 チリコンカン ポテトとツナマヨチーズ焼き フルーツポンチ	鶏肉 鶏卵 ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ 枝豆 しょうが ニンニク とうもろこし	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	カレー粉 クチャップ 中濃ソース 塩 チリパウダー 塩 こしょう	723 2.5	893 3.1
☆☆☆日本味巡り「鹿児島県」☆☆☆										
25水	ごはん 牛乳 さつまいものフリッター 鶏飯の具 わかめスープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ 大根 ねぎ 玉ねぎ	ごはん さつまいも 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	646 1.9	823 2.3
26木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き おかひじきのおひたし かぼちゃの味噌汁	さば かつお節 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ しょうが ニンニク キャベツ 玉ねぎ 大根	ごはん 砂糖 砂糖	油 ごま油	酒 酢 しょうゆ しょうゆ かつおだし 和風だし	605 1.9	761 2.5
27金	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 黄桃 トマたまスープ	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ニンニク しょうが キャベツ だけのこ しいたけ 黄桃 玉ねぎ キャベツ ニンニク	麦ごはん でんぷん 砂糖	ごま油	酒 醤油 豆板醤 みりん オイスターソース しょうゆ 中華スープ	626 1.7	780 2.1
30月	ごはん 牛乳 鶏肉のみぞれソース キャベツのごま和え 麻婆ナス	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ なす しいたけ 玉ねぎ ニンニク しょうが	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま 油 ごま油	塩 酒 みぞれソース しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 豆板醤 甜面醤	700 2.1	874 2.7