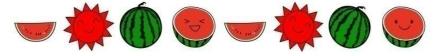




令和7年 7月予定献立表



※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 材 料 名						調味料他	3・4年生 エネルギー (kcal)	7～9年生 エネルギー (kcal)	
		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 火	丸パン 牛乳		牛乳			丸パン					
	ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		粒マスタード 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中濃ソース	616	772	
	タコのマリネ	タコ		にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	酢 塩 こしょう	2.3	3.0	
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	油	シチュールウ ブイヨン 塩			
☆☆☆USHIKU野菜オーケストラ献立（なつひこ&トマペコ&ジャガパニーおじさん）☆☆☆											
2 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油		581	729	
	なつひこの梅しそ和え				きゅうり キャベツ			赤しそふりかけ ドレッシング	2.3	3.0	
	トマペコとジャガパニーのさっぱりスープ			にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも 砂糖		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			
☆☆☆スタディメニュー「おおきなかぶ」☆☆☆											
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	豚丼の具	豚肉		グリーンピース	玉ねぎ ねぎ えのきたけ しょうが ニンニク	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし	633	788	
	かぶの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり かぶ		ごま油	塩	2.1	2.5	
	道産子汁	味噌		にんじん	ねぎ とうもろこし もやし	じゃがいも		かつおだし			
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	鯖のスパイス焼き	さば			しょうが ニンニク			酒 しょうゆ 塩 こしょう カレー粉	601	756	
	プチプチ玄米サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	玄米 砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう 塩	2.0	2.6	
	すまし汁	鶏肉 豆腐		にんじん ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ しいたけ			しょうゆ 塩 みりん かつおだし			
☆☆☆七夕献立☆☆☆											
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	星のハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ		豚脂	みぞれソース	613	737	
	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	1.8	2.2	
	七夕汁	鶏肉 豆腐 すけそうだら いとよりだい		にんじん 小松菜	ねぎ えのきたけ	春雨		しょうゆ 塩 かつおだし			
☆☆☆世界食べ物の旅～チュニジア～☆☆☆											
8 火	きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン 砂糖	油	塩			
	ラブラビ（ひよこ豆のトマト煮）	鶏肉 ひよこ豆 大豆		黄ピーマン トマト	玉ねぎ ニンニク	パン粉 砂糖	豚脂 オリーブオイル	オレガノ オールスパイス チリパウダー ケチャップ 中濃ソース こしょう スープストック	620	704	
	マカロニのスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	2.7	3.2	
☆☆☆日本味巡り～長崎県～☆☆☆											
9 水	皿うどん麺 牛乳		牛乳			皿うどん麺					
	浦上そばろ	豚肉		にんじん いんげん	しょうが ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん 豆板醤 塩	632	782	
	ちゃんぽんスープ	豚肉 魚肉 たら		小松菜 にんじん	もやし キャベツ ねぎ きくらげ しょうが ニンニク	でんぶん		しょうゆ 塩 ちゃんぽんスープ 豚骨スープ	2.3	3.0	
	マーラーカオ	鶏卵				砂糖 小麦粉	ショートニング				
☆☆☆納豆の日☆☆☆											
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	揚げ魚のキムチ南蛮	ホキ		いんげん にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ ニンニク しょうが	小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ごま	キムチの素 和風だし しょうゆ 酢	639	796	
	まろやか味噌汁	豆腐 かつおぶし きなこ 味噌	青のり	かぼちゃ にんじん	大根 玉ねぎ ごぼう			かつおだし	2.1	2.4	
	納豆	納豆				砂糖		しょうゆ 塩 酢 マスタード			
☆☆☆委員会活動「とうもろこしの皮むき」☆☆☆5年生から9年生の給食委員さんがとうもろこしの皮むきを行います。											
11 金	ごはん 発酵乳		発酵乳			ごはん					
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす ズッキーニ ニンニク	じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 中濃ソース	665	828	
	枝豆とひじきのサラダ			ひじき	キャベツ 枝豆 きゅうり	砂糖		酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.5	1.9	
	蒸しとうもろこし				とうもろこし						
14 月	中華麺 牛乳		牛乳			中華麺					
	冷やし中華の具	魚肉 ハム 鶏卵	わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし もやし						
	冷やし中華スープ				りんご果汁	砂糖	油	しょうゆ 塩 がらスープ 酢	681	770	
	春巻き	鶏肉		にんじん	たけのこ キャベツ れんこん しいたけ	小麦粉 春雨	油 ラード		2.6	2.8	
15 火	蒸しケーキ	液卵			いちご果汁	小麦粉 砂糖	油				
	黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン					
	豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	豚脂 油	しょうゆ 酢	674	845	
	かぼちゃサラダ	大豆		かぼちゃ にんじん	枝豆	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	2.5	3.2	
16 水	しゅわしゅわフルーツポンチ	豆乳			みかん バインアップル 黄桃 アロエ りんご果汁 もも果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	サイダー 砂糖					
	☆☆☆スタディメニュー「ツルレイシの観察」☆☆☆										
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 鶏卵 豆腐 かつおぶし		にんじん にがうり	もやし しょうが		ごま油	塩 和風だし しょうゆ こしょう	701	882	
17 木	沖縄天ぷら	鶏肉			しょうが	天ぷら粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	1.9	2.5	
	もずくのスープ	豆腐	もずく	にんじん	きくらげ ねぎ えのきたけ	春雨 でんぶん	ごま油 ごま	鶏がらスープ しょうゆ 塩			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	豚肉と冬瓜の照り煮	豚肉		にんじん きぬさや	冬瓜 ニンニク しょうが	砂糖 でんぶん		酒 みりん しょうゆ	627	788	
18 金	カレーこぶき芋			パセリ		じゃがいも		塩 カレー粉 こしょう	1.9	2.3	
	夏野菜の味噌汁	高野豆腐 味噌		いんげん かぼちゃ	玉ねぎ なす			かつおだし			
	☆☆☆かみかみ献立&毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」☆☆☆										
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
18 金	いかのねぎ塩焼き	いか			ニンニク しょうが ねぎ	砂糖	ごま油	酒 塩 しょうゆ こしょう	603	779	
	ごぼうサラダ		ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり		ドレッシング		2.0	2.3	
	中華風コーンスープ	鶏肉 豆腐		小松菜	玉ねぎ しめじ きくらげ とうもろこし	でんぶん		しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう			
	氷菓				ぶどう果汁 りんご果汁 バインアップル果汁	砂糖					

夏休みの食事のポイント

夏休み中も規則正しい生活ができるよう、家庭でも心がけていきましょう。

