



令和2年6月 給食献立予定表



牛久市立牛久第三中学校

日	献立	体の中でのおもなはたらき						その他調味料	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			塩分 (g)
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
8 (月)	チキンカレー (麦ごはん) 発酵乳	鶏肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん 麦 米粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	カレー粉	743 1.94
9 (火)	ごはん 発酵乳 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		人参 には	玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	ごはん		醤油 中華だし 豆板醤	696 1.62
10 (水)	ごはん 発酵乳 肉野菜炒め			人参	いちご果汁 生姜 玉ねぎ キャベツ たけのこ	ごはん		酒 醤油 塩 みりん	709 0.89
11 (木)	ごはん (ふりかけ) 発酵乳 豚汁			人参	ブルーベリー果汁 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん		ふりかけ 和風だし 混合だし	611 1.97
12 (金)	麦ごはん 発酵乳 八宝菜			人参 小松菜	マスカット果汁 たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 生姜 にんにく	ごはん 麦		醤油 酒 塩 中華だし こしょう	641 1.55
15 (月)	チキンカレー (麦ごはん) 発酵乳	鶏肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん 麦 米粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	カレー粉	743 1.94
16 (火)	ごはん 発酵乳 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		人参 には	玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	ごはん		醤油 中華だし 豆板醤	696 1.62
17 (水)	ごはん 発酵乳 肉野菜炒め			人参	いちご果汁 生姜 玉ねぎ キャベツ たけのこ	ごはん		酒 醤油 塩 みりん	709 0.89
18 (木)	ごはん (ふりかけ) 発酵乳 豚汁			人参	ブルーベリー果汁 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん		ふりかけ 和風だし 混合だし	611 1.97
19 (金)	麦ごはん 発酵乳 八宝菜			人参 小松菜	マスカット果汁 たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 生姜 にんにく	ごはん 麦		醤油 酒 塩 中華だし こしょう	641 1.55
22 (月)	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳	鶏肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん 麦 米粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	カレー粉	787 2.02
23 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		人参 には	玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	ごはん		醤油 中華だし 豆板醤	733 1.68
24 (水)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め			人参	生姜 玉ねぎ キャベツ たけのこ	ごはん		酒 醤油 塩 みりん	753 0.97
25 (木)	ごはん (ふりかけ) 牛乳 豚汁			人参	大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん		ふりかけ 和風だし 混合だし	655 2.05
26 (金)	麦ごはん 牛乳 八宝菜			人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 生姜 にんにく	ごはん 麦		醤油 酒 塩 中華だし こしょう	711 1.63
29 (月)	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳	鶏肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん 麦 米粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	カレー粉	787 2.02
30 (火)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		人参 には	玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	ごはん		醤油 中華だし 豆板醤	733 1.68

※ 配膳・下膳時の新型コロナウイルスの感染リスクを下げるために、簡易給食となっています。6月は牛久市内統一献立で、1週間のサイクル献立で計画・実施しますのでご了承ください。ご家庭におかれましては、野菜・果物等を意識して摂取していただければと思います。

※ 献立や食材が変更になる場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。