



# 令和2年8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		
3 (月)	みそ煮込みうどん 牛乳 かき揚げ グリーンサラダ レモンマフィン	豚肉 みそ油揚げ   豆乳	牛乳	小松菜 人参  人参 春菊 人参 ブロッコリー	長ねぎ 大根 ごぼう  玉ねぎ ごぼう キャベツ レモン果汁	ソフトめん  小麦粉 砂糖 米粉	大豆油	酒 醤油 みりん 混合だし  塩 香りごまドレッシング	765 2.48
4 (火)	麦ご飯 牛乳 キムタク丼の具 粉ふきいも 白玉汁	豚肉  鶏肉	牛乳  青のり	  人参 ほうれん草	白菜キムチ たくあん 玉ねぎ  大根 干し椎茸	麦 ごはん  じゃがいも もち	ごま ごま油 バター	塩 こしょう 酒 みりん 醤油 塩 混合だし 和風だし	830 2.83
20 (木)	チキンカレー (麦ご飯) 牛乳 煮卵 花野菜サラダ	鶏肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆  鶏卵	牛乳	人参 トマト  ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく 生姜  カリフラワー	じゃがいも 小麦粉 麦 ごはん	サラダ油 バター	ウスターソース  醤油 砂糖 イタリアンドレッシング	838 3.37
21 (金)	ご飯 牛乳 ホキの香味ソース 納豆 こんにゃくのうま煮 キャベツと油揚げのみそ汁	ホキ 納豆 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	長ねぎ 生姜 にんにく  ごぼう 枝豆 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 こんにゃく 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酢 酒 醤油 からし 酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし	875 2.77
24 (月)	みそラーメン (中華めん) 牛乳 春巻き ごまドレッシングサラダ	鶏肉 みそ  鶏肉	牛乳  ひじき	にら  人参 チンゲン菜 人参	にんにく もやし 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ  たけのこ キャベツ 玉ねぎ キャベツ	中華めん  春雨	サラダ油 大豆油	酒 がらスープ  醤油 ごまクリーミードレッシング	763 2.86
25 (火)	コッペパン 牛乳 チキンカツ じゃがいもとピーマンの炒めもの コーンスープ	鶏肉 ハム 白花豆	牛乳  牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 人参	玉ねぎ とうもろこし	コッペパン パン粉 米粉 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	大豆油 ごま油 バター	塩 中濃ソース オイスターソース コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	796 3.22
26 (水)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 さつまいもの甘辛炒め 冬瓜のみそ汁	いわし 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	梅 生姜 長ねぎ ごぼう 冬瓜 えのきたけ	ごはん 砂糖 さつまいも 砂糖	大豆油	醤油 酒 醤油 みりん 混合だし	835 2.47
27 (木)	麦ご飯 牛乳 焼き餃子 (3個) 夏野菜サラダ チンゲン菜の中華スープ	豚肉 鶏肉  なると 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜 人参	キャベツ キャベツ 枝豆 きゅうり もやし 干し椎茸	麦 ごはん 小麦粉	ラード	醤油 パンパンジードレッシング 中華スープ 醤油 塩 こしょう	767 2.29
28 (金)	麦ご飯 牛乳 エビ寄せれんこんフライ 切干し大根の煮物 なすとわかめのみそ汁	エビ スケソウタラ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳  わかめ	人参 いんげん 人参	れんこん 玉ねぎ 切り干し大根 なす 長ねぎ ぶなしめじ	麦 ごはん パン粉 小麦粉 しらたき 砂糖	大豆油 大豆油	塩 中濃ソース 酒 みりん 醤油 和風だし 酒 混合だし	807 2.61
31 (月)	焼きそば 牛乳 メンチカツ コーンサラダ バターロール	豚肉  豚肉	牛乳  ひじき	人参 ピーマン 人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ とうもろこし キャベツ キャベツ きゅうり とうもろこし	焼きそばめん パン粉 小麦粉	サラダ油	酒 焼きそばソース 中濃ソース  中濃ソース コーンクリーミードレッシング	817 3.58

※ 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。