



令和2年9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			
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		塩分 (g)
1 (火)	コッパン(スライス) 牛乳 サーモンフライ コーンサラダ ミネストローネ	鮭 ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	大豆油 サラダ油	中濃ソース コーンクリームドレッシング コンソメ 塩 こしょう	779 3.45
2 (水)	麦ご飯 牛乳 和風ハンバーグ いんげん入りサラダ 芋煮汁	豆腐 鶏肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	いんげん 人参 人参	玉ねぎ 大根 キャベツ ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	麦 ごはん 砂糖 里芋		醤油 みりん 青じそドレッシング 混合だし 和風だし	789 2.84
3 (木)	ご飯 牛乳 ホキの香味ソース 豚キムチ わかめスープ	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳	にら	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 切干し大根 白菜キムチ もやし 長ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖	白絞油 ごま油 ごま油	醤油 酢 酒 酒 醤油 がらすープ 中華だし 塩 こしょう	824 2.93
4 (金)	夏野菜カレー(麦ご飯) 牛乳 キャベツサラダ フルーツポンチ	鶏肉 豆乳	牛乳	トマト かぼちゃ 人参	玉ねぎ なす 生姜 にんにく 枝豆 キャベツ きゅうり みかん バインアップル 黄桃 りんご ぶどう	麦 ごはん 米粉 小麦粉 ナタデココ ゼリー	サラダ油	酒 ケチャップ 中濃ソース 和風玉ねぎドレッシング サイダー	895 2.65
7 (月)	カレーうどん 牛乳 アメリカンドッグ ごぼうサラダ ヨーグルト	鶏肉 なたと 油揚げ フランクフルトソー セージ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん 小麦粉 砂糖 でん粉	白絞油	醤油 みりん 混合だし 和風だし ケチャップ ごまクリームドレッシング	731 4.50
8 (火)	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ にらのスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 人参 にら	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり 長ねぎ 干し椎茸	麦 ごはん 片栗粉	サラダ油	酒 醤油 みりん 塩 和風玉ねぎドレッシング 混合だし 醤油 塩	752 2.32
9 (水)	ご飯 牛乳 茨城県産さばの塩焼き ゴーヤチャンプルー なすと油揚げのみそ汁	さば 豚肉 生揚げ 鶏卵 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にがり 人参 人参	玉ねぎ もやし なす 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	ごはん	サラダ油	塩 酒 醤油 オイスターソース みりん 塩 こしょう 和風だし 混合だし	873 2.95
10 (木)	黒パン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース イタリアンサラダ カレースープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 いんげん 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 玉ねぎ	黒砂糖 パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース イタリアンドレッシング コンソメ 塩 こしょう カレー粉 醤油	756 3.04
11 (金)	ご飯 牛乳 えびシューマイ(3個) 麻婆なす 春雨スープ	えび たら 豚肉 大豆 赤味噌 なたと	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 なす 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油	酒 豆板醤 醤油 中華だし 醤油 塩 こしょう がらすープ 醤油 塩 みりん 和風だし 混合だし	794 3.10
14 (月)	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 ちくわの磯辺あげ ブロッコリーのサラダ	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー 人参	干し椎茸 長ねぎ カリフラワー きゅうり	ソフトめん 小麦粉	白絞油	酒 醤油 塩 みりん 和風だし 混合だし ノンエッグマヨネーズ	831 3.94
15 (火)	ミルクパン 牛乳 ピザ風チキン キャラメルポテト 野菜スープ	鶏肉 ウィンナーソーセー ジ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ミルクパン さつまいも 砂糖	白絞油 バター	酒 塩 こしょう ピザソース コンソメ 塩 こしょう	853 3.27
16 (水)	ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き きゅうりの梅和え けんちん汁	さば 赤味噌 豆腐	牛乳	人参 人参	長ねぎ もやし きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく ごま油	ごま ごま油	醤油 酒 みりん 梅かつおドレッシング 混合だし 醤油 みりん 塩 和風だし	761 2.83
17 (木)	ご飯 牛乳 メンチカツ 大根サラダ ねぎと豆腐のスープ	豚肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし キャベツ ぶなしめじ 長ねぎ 生姜	ごはん パン粉	白絞油 ごま油	塩 こしょう 中濃ソース 和風玉ねぎドレッシング 酒 中華だし 醤油 塩 こしょう	790 1.98
18 (金)	麦ご飯 牛乳 さんまの煮付け 五目きんぴら さつまい	さんま さつまいも 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん 人参	ごぼう 大根 長ねぎ	麦 ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	醤油 醤油 みりん 混合だし 和風だし	819 3.24
23 (水)	ご飯 牛乳 豚肉の玉ねぎソース さつまいものサラダ きのこのすまし汁	豚肉 油揚げ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 大根 えのきだけ ぶなしめじ 干し椎茸 長ねぎ	ごはん 片栗粉 さつまいも	サラダ油	酒 醤油 みりん 塩 こしょう ごまクリームドレッシング 混合だし 酒 醤油 和風だし	825 2.08
24 (木)	麦ごはん 牛乳 いかのチリソース わかめサラダ ワントンスープ	いか 豚肉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸	麦 ごはん 薄力粉 片栗粉 砂糖 ワントン	白絞油 ごま油	酒 ケチャップ 醤油 豆板醤 中華ドレッシング 酒 塩 こしょう 醤油 中華だし	782 2.25
25 (金)	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひじきのそぼろ煮 秋野菜の豚汁	鮭 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん 人参	大根 なめこ 長ねぎ	ごはん 砂糖	サラダ油	塩 酒 醤油 みりん 和風だし 酒 混合だし 和風だし	827 2.80
28 (月)	塩ラーメン(中華めん) 牛乳 あじフリッター(2個) 中華みそサラダ	豚肉 なたと あじ 沖アミ あおさ	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ もやし とうもろこし 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉	ごま油 白絞油	塩 中華だし こしょう パンパンジードレッシング	810 3.63
29 (火)	ご飯 牛乳 ピピンパ ナムル トックスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参	切干し大根 生姜 もやし 大根 えのきだけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 トック	ごま油 ごま油	酒 コチュジャン 醤油 中華ドレッシング 酒 醤油 塩 こしょう 中華だし	787 2.34
30 (水)	麦ごはん 牛乳 チキンみそカツ ひじきサラダ はちはいどうふ	鶏肉 赤味噌 かまぼこ 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 人参	にんにく もやし きゅうり チンゲン菜 干し椎茸	麦 ごはん 砂糖 パン粉 里芋 片栗粉	白絞油 ごま	醤油 酒 和風玉ねぎドレッシング 醤油 みりん 塩 混合だし 和風だし	830 2.40

※ 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。