



令和2年10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C・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (木) 十五夜	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれかけ 野菜炒め お月見汁	鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳	人参	長ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ 生姜 大根 干し椎茸	ごはん 砂糖	ごま ごま油	酒 醤油 醤油 塩 しょう油 オイスターソース 醤油 みりん 塩 混合だし 和風だし	747 2,77
2 (金) かみかみ 献立	麦ごはん 牛乳 かつおの更紗揚げ かみかみお和え 夕ロバール君のみそ汁	かつお さきいか 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	生姜 たくあん もやし	麦 ごはん 片栗粉 里芋	大豆油 ごま 混合だし	カレー粉 醤油 みりん	779 2,44
5 (月)	常陸牛の醬汁牛丼(ごはん) 牛乳 貝だくさんみそ汁	牛肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ えのきたけ 大根 長ねぎ	しらたき 三温糖	サラダ油	酒 みりん 醤油 和風だし 混合だし	791 2,73
6 (火) 世界食べ物の旅: カナダ	ソフトフランスパン(メープルシロップ) 牛乳 プーチン チキンサラダ 鮭とほうれん草のチャウダー		牛乳	人参	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	ソフトフランスパン メープルシロップ じゃがいも 砂糖 小麦粉	大豆油 オリーブオイル バター	醤油 酢 サウザンアイランドドレッシング コンソメ 塩 しょう油	753 2,94
7 (水)	ごはん 牛乳 さばのヤンニョム焼き 大豆もやしのナムル 春雨スープ	さば なると	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 人参	長ねぎ にんにく もやし きくらげ 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	ごはん 春雨	ごま油 ごま	酒 醤油 豆板醤 ケチャップ ナムルドレッシング がらすープ 醤油 塩 しょう油	748 2,57
8 (木) 目の 愛護デー	チキンカレー(麦ごはん) 発酵乳(ブルーベリー) マカロニサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ハム	牛乳 発酵乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ブルーベリー果汁 キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖	サラダ油 サラダ油	ケチャップ 中濃ソース ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 しょう油	866 2,13
9 (金)	麦ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き 切り昆布の煮物 秋野菜のみそ汁	いか 油揚げ さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん 人参	長ねぎ 生姜 にんにく ごぼう 大根 ぶなしめじ 長ねぎ	麦 ごはん 砂糖 しらたき 砂糖 さつまいも	ごま油 サラダ油	醤油 酒 塩 醤油 酒 みりん 和風だし 酒 混合だし 和風だし	773 2,98
12 (月)	肉うどん(ソフトめん) 牛乳 りっちゃんサラダ 大学芋	豚肉 ハム かつお節 昆布	牛乳	人参 ほうれん草 人参	大根 ごぼう 干し椎茸 キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん 砂糖 さつまいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 サラダ油 大豆油 ごま	酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし 醤油 酢 塩 しょう油 醤油 みりん	840 2,79
13 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース オーシャンサラダ わかめスープ	鶏肉 大豆 ラード かまぼこ 豚肉 豆腐 わかめ	牛乳	人参	玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ きゅうり キャベツ とうもろこし 生姜 長ねぎ	ごはん 片栗粉 パン粉 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま油 ごま	醤油 みりん 醤油 酢 酒 豆板醤 がらすープ 中華だし 塩 しょう油	758 2,73
14 (水)	奥久慈しゃもの親子丼(ごはん) 牛乳 しょうが和え きびなごゴマフライ(2尾)	鶏肉 鶏卵 かまぼこ きびなご	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 生姜	ごはん 砂糖 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 白絞油 ごま	みりん 醤油 和風だし 醤油	787 2,08
15 (木)	ごはん 牛乳 みそそば おかかマヨ和え ほうれん草のすまし汁	鶏肉 みそ かつお節 豆腐	牛乳	人参 フロコリー ほうれん草 人参	生姜 切干大根 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 長ねぎ 干し椎茸	ごはん	サラダ油	酒 醤油 和風だし ノンエッグマヨネーズ 醤油 塩 醤油 混合だし	785 2,69
16 (金)	八宝菜(ごはん) 牛乳 中華サラダ ごま団子	豚肉 いか うずら卵 さつま揚げ ハム 小豆	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 たけのこ 生姜 もやし	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 米粉	サラダ油 ごま油 ごま 白絞油 ごま	酒 塩 しょう油 醤油 中華だし 醤油 酢 塩 しょう油	794 2,98
20 (火)	米パン 牛乳 鶏肉のフレーク焼き フレンチサラダ ハヤシチュー	鶏肉 みそ ハム 豚肉	牛乳	人参 人参 いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン コーンフレーク パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	サラダ油	塩 しょう油 ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング コンソメ 塩 しょう油 ケチャップ 中濃ソース	862 3,41
21 (水)	ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き おひたし 吉野汁	鮭 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参	白菜 大根 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	ごはん 里芋 片栗粉	サラダ油	塩 しょう油 ノンエッグマヨネーズ 醤油 酒 塩 和風だし 混合だし	749 2,42
22 (木) 牛久の日	鶏肉と生揚げの甘辛丼(ごはん) 牛乳 さつまいもサラダ 牛久市産りんご	鶏肉 生揚げ 牛乳 チーズ	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 枝豆 りんご	ごはん 砂糖 さつまいも 砂糖	ごま油	醤油 みりん 和風だし ノンエッグマヨネーズ 塩 しょう油	785 1,22
23 (金)	麦ごはん 牛乳 あじフライ のり酢和え けんちん汁	あじ まぐろ 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 人参	もやし 大根 長ねぎ	麦 ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 里芋 こんにゃく	大豆油 サラダ油	中濃ソース 醤油 酢 混合だし みりん 塩 和風だし	766 2,33
26 (月)	塩焼きそば 牛乳 春巻き フロコリーと枝豆のサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 まぐろ	牛乳	人参 人参 フロコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし たけのこ キャベツ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ とうもろこし	中華めん 春雨	ごま油 大豆油	酒 塩ソース 中華だし 塩 しょう油 醤油 ごまドレッシング	732 2,53
27 (火) 読書週間 赤毛のアン	きなこ揚げパン 牛乳 ポークチャップ ツナサラダ マリラのクリームスープ	きな粉 豚肉 まぐろ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	コッパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも クルトン 小麦粉	大豆油 サラダ油 サラダ油 サラダ油	ケチャップ 中濃ソース 塩 しょう油 ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 しょう油 コンソメ 塩 しょう油	773 2,82
28 (水)	麦ごはん 牛乳 焼き肉 ひじきの炒り煮 かきたま汁	豚肉 みそ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ	麦 ごはん 砂糖 しらたき 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	酒 醤油 みりん 豆板醤 酒 醤油 みりん 和風だし 醤油 混合だし 和風だし 塩	785 2,77
29 (木) 読書週間 やきざかな のろい	ごはん 牛乳 さんま塩焼き れんこんと栗のサラダ 大根と油揚げのみそ汁	さんま 豆腐 油揚げ みそ わかめ	牛乳	人参	れんこん キャベツ きゅうり 大根	ごはん		塩 酢 醤油 しょう油 ノンエッグマヨネーズ 混合だし 和風だし	829 2,45
30 (金)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ トマトソース 花野菜サラダ かぶのスープ	まぐろ 鶏肉	牛乳	トマト フロコリー 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ カリフラワー かぶ 大根 玉ねぎ	麦 ごはん 砂糖	サラダ油	中濃ソース コンソメ ごまクリームドレッシング コンソメ 塩 しょう油	770 2,08

※ 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たします。