



令和2年11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			
		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		塩分 (g)
2 (月)	カレーうどん (ソフトめん) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ (2個) 塩昆布あえ	鶏肉 なたと油揚げ ちくわ	牛乳 青のり 昆布	ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 小麦粉	大豆油 ごま	醤油 みりん 和風だし 混合だし ウスターソース 塩	868 3.71
4 (水)	ココア揚げパン 牛乳 ポイルフランク イタリアンサラダ ミネストローネ	ウィンナーソーセージ 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 トマト	カリフラワー きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン でん粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	ココア 砂糖 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	745 2.68
5 (木)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜のごまあえ みそおでん	鮭 はんぺん ちくわ がんもどき うすらの卵 さつま揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 人参	白菜 もやし 大根	ごはん 砂糖 じゃがいも 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま 醤油	塩 醤油 醤油 酒 みりん 和風だし	795 2.30
6 (金)	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2個) 中華サラダ サムゲタン風スープ	鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜	キャベツ 生姜 にんにく もやし 大豆もやし にんにく 大根 干し椎茸 にんにく 生姜	麦 ごはん 小麦粉 ラード 白絞油 ごま油 ごま油	醤油 塩 醤油 酢 塩 中華だし 酒 がらスープ 塩 こしょう	741 2.62	
9 (月)	煮込みうどん オレンジジュース 鶏天 ごぼうサラダ	豚肉 なたと 鶏肉 まぐろ		小松菜 人参 人参	長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん 小麦粉 砂糖	白絞油 サラダ油 ごま	オレンジジュース 酒 醤油 みりん 塩 混合だし 和風だし 酒 塩 ノンエッグマヨネーズ 酢 塩	774 2.60
10 (火)	りんごパン 牛乳 ミートボール (3個) ポテトサラダ マカロニ入りコンソメスープ	鶏肉 大豆 ハム	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	りんご 玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ	ラード 醤油 塩 酒 がらスープ 塩 こしょう	ケチャップ 中濃ソース ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	750 2.88
11 (水)	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 友禅あえ 治部煮	鯖 鶏卵 ハム 鶏肉	牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 もやし きゅうり 大根 たけのこ 干し椎茸	ごはん でん粉 砂糖 心 里芋 片栗粉	白絞油 醤油	醤油 醤油 酒 みりん 塩 醤油 和風だし	793 1.68
12 (木)	ごはん 牛乳 ししゃものカリカリフライ (2尾) うしく河童大根のピリ辛煮 白菜のみそ汁	ししゃも 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳	人参	大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 玄米 米粉 しらたき 砂糖	白絞油 サラダ油	塩 酒 醤油 みりん 和風だし 七味唐辛子 和風だし 混合だし	767 2.52
13 (金)	麦ごはん 牛乳 豚肉のれんこんの南蛮炒め おかかあえ 茨城の恵み汁	豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参 人参	れんこん 長ねぎ キャベツ ヤーコン 大根 長ねぎ	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖	サラダ油 醤油 塩 醤油 塩 和風だし 混合だし	酒 豆板醤 醤油 酢 醤油 塩 醤油 塩 和風だし 混合だし	777 2.61
16 (月)	みそラーメン (中華めん) 牛乳 棒々鶏サラダ いもまん!	豚肉 みそ 鶏肉 大豆 鶏卵	牛乳	人参 なら 人参	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 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 さつまいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	がらスープ 塩 酒 棒々鶏ドレッシング 塩	819 2.98
《地場産物を食べようウィーク》									
17 (火)	牛久野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 和風サラダ	鶏肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草 人参	大根 れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦 ごはん 小麦粉	サラダ油	中濃ソース 和風玉ねぎドレッシング	785 2.15
18 (水)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き マダムピターゼの浅漬け 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 人参	生姜 白菜 大根 きゅうり 大根 長ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油	白絞油	醤油 みりん 塩 醤油 酢 唐辛子 酒 和風だし 混合だし みりん	895 2.36
19 (木)	常陸牛のすき焼き ごはん 牛乳 茨城県産厚焼き玉子 おひたし	牛肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 小松菜 人参	白菜 長ねぎ キャベツ	しらたき 砂糖 ごはん 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	酒 和風だし みりん 醤油 和風だし 醤油 塩 醤油 和風だし	798 2.08
20 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ヤーコンとごぼうのきんぴら 野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 人参	ごぼう ヤーコン 大根 長ねぎ	ごはん 砂糖 しらたき 砂糖 さつまいも	ごま油	塩こうじ 醤油 みりん 和風だし 混合だし	763 2.18
24 (火)	赤飯 (ごま塩) 牛乳 ほっけの文化干し のり酢あえ すいとん汁	小豆 ほっけ まぐろ 鶏肉 油揚げ	牛乳	のり ほうれん草 人参 小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう 干し椎茸	もち米 砂糖 砂糖	ごま	塩 塩 醤油 酢 酒 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし	753 2.71
25 (水)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ トマトソース 玄米入りサラダ 奥久慈しゃものシチュー	鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト 人参 人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ	パン 砂糖 パン粉 玄米 さつまいも 小麦粉	ラード サラダ油 ごま サラダ油 バター	中濃ソース コンソメ イタリアンドレッシング コンソメ 塩 こしょう	748 3.03
26 (木)	ごはん 牛乳 しゅうまい (2個) おかかマヨあえ 麻婆豆腐	豚肉 かつお節 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 なら	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	塩 ノンエッグマヨネーズ 醤油 酒 がらスープ コチュジャン 醤油	842 2.51
27 (金)	麦ごはん 牛乳 さばのねぎ醤油焼き ひじきの五目煮 さつまいものみそ汁	さば 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	ひじき 人参 いんげん 人参 小松菜	長ねぎ ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	麦 ごはん 砂糖 砂糖 しらたき さつまいも	ごま ごま油	酒 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 和風だし 酒 混合だし	857 2.64
30 (月)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ (2個) 萋わかめ入りサラダ きのこ汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 人参	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ぶなしめじ まいたけ	ごはん 片栗粉 小麦粉	白絞油	醤油 酒 和風玉ねぎドレッシング 醤油 和風だし 混合だし	821 2.23

※ 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。