



令和2年12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)
《《地場産物を食べようウィーク》》									
1 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ハクミンのかみかみあえ 鶏ごぼうスープ	豚肉 さきいか 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 人参	玉ねぎ 切干し大根 生姜 たくあん 白菜 もやし ごぼう きくらげ 玉ねぎ	麦 ごはん 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま ごま油 ラード	酒 醤油 みりん 醤油 中華だし 醤油 塩 こしょう	818 2.55
2 (水)	ごはん 牛乳 茨城県産厚焼き玉子 常陸牛とれんこんの甘辛炒め だまこ汁	鶏卵 牛肉 鶏肉	牛乳	人参 人参 人参	れんこん 大根 白菜	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごはん	ごま油 ごま	かつおだし 醤油 酒 醤油 みりん 和風だし 一味唐辛子 酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし 塩	774 2.31
3 (木)	ごはん 牛乳 茨城県産さんまのかりん揚げ 白菜のおひだし 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 人参	白菜 大根 白菜	ごはん 片栗粉 三温糖 砂糖	大豆油 ごま油	みりん 醤油 醤油 和風だし 酒 和風だし 混合だし	867 2.57
4 (金)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き ヤーコンサラダ かきたま汁	さば みそ 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 人参 ほうれん草	長ねぎ れんこん キャベツ ヤーコン 白菜	ごはん 砂糖 砂糖 片栗粉	ノンエッグマヨ ネーズ サラダ油	醤油 酒 みりん 酢 塩 混合だし 和風だし 醤油 塩	813 2.36
7 (月)	けんちんうどん (ソフトめん) 牛乳 和風サラダ 大学芋	鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜 人参	大根 ごぼう キャベツ	うどん こんにゃく さつまいも 砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん 塩 混合だし 和風玉ねぎドレッシング 醤油 みりん	804 2.90
8 (火)	黒パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ さつまいものシチュー	鶏肉 まぐろ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 人参 ほうれん草	ごぼう キャベツ きゅうり しめじ	黒砂糖 パン 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖	バター	酒 塩 マスタード ケチャップ 醤油 ごまクリーミードレッシング コンソメ 塩 こしょう	786 3.09
9 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの西京焼き ほうれん草のごまあえ おでん	さば みそ がんもどき うずらの卵 はんぺん ちくわ さつま揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 人参	もやし 大根	麦 ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく 砂糖	ごま	醤油 醤油 酒 みりん 塩 混合だし	871 3.10
10 (木)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ (2個) チャプチェ 荳わかめ中華スープ	豚肉 ラード 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ニラ 人参 赤ピーマン 人参 小松菜	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ だけのこ きくらげ にんにく 白菜	ごはん 小麦粉 春雨 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	醤油 酒 醤油 オイスターソース 豆板醤 中華だし 塩 こしょう 酒 がらスープ 中華だし 醤油 塩 こしょう	789 2.57
11 (金)	ごはん 牛乳 から揚げ (2個) りっちゃんサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ハム かつお節 豆乳	牛乳	人参 人参	生姜 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん バイナップル 黄桃 ぶどう りんご	ごはん 片栗粉 薄力粉 砂糖 もち粉 ナタデココ ゼリー	大豆油 サラダ油	醤油 酒 醤油 酢 塩 こしょう	891 1.00
14 (月)	焼きそば 牛乳 コロッケ 花野菜サラダ ヨーグルト	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ カリフラワー とうもろこし	中華めん じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油 大豆油	中濃ソース 焼きそばソース 塩 こしょう ごまクリーミードレッシング	776 3.47
15 (火)	胚芽パン (ブルーベリージャム) 牛乳 ロビ・ラーティッコ シズコンマツカラケイト フライドポテト	鮭 ウィンナー	牛乳	人参 ほうれん草 人参 パセリ	ブルーベリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 大根 エリンギ	胚芽パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	バター 大豆油	塩 こしょう コンソメ 醤油 塩 こしょう コンソメ 塩	758 2.32
16 (水)	ごはん 牛乳 ぶりの立田揚げ 磯香あえ 高野豆腐のみそ汁	ぶり 高野豆腐 みそ	牛乳	のり ほうれん草 人参 人参	もやし 大根 白菜 長ねぎ 干し椎茸	ごはん 片栗粉 砂糖	大豆油	醤油 醤油 酢 塩 混合だし 和風だし	833 2.13
17 (木)	麦ごはん 牛乳 常陸牛のハッシュドビーフ チーズサラダ	牛肉 チーズ	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし	麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油	中濃ソース コンソメ こしょう フレンチドレッシング	874 2.45
18 (金)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ 奥久慈しゃもの肉じゃが	いわし まぐろ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参 いんげん	生姜 もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも しらたき 三温糖	ごま サラダ油	醤油 みりん 酒 醤油 みりん 和風だし	900 1.96
21 (月)	かぼちゃ入り 煮込みうどん 牛乳 かき揚げ 白菜のゆず風味あえ	鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ	牛乳	かぼちゃ 人参 人参 春菊 ほうれん草 人参	ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ 白菜	うどん 小麦粉	大豆油	酒 みりん 醤油 混合だし 和風だし ゆず醤油ドレッシング	851 2.81
22 (火)	丸パン 牛乳 フライドチキン ツナサラダ ミネストローネ	鶏肉 まぐろ ウィンナー 大豆	牛乳	ブロッコリー トマト	にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	パン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	大豆油 サラダ油	酒 塩 こしょう カレー粉 醤油 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	758 2.87
23 (水)	麦ごはん 牛乳 ホキの香味ソース 棒々鶏サラダ ワンタンスープ	ホキ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参 小松菜	長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 干し椎茸	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 ワンタン	大豆油 ごま油	醤油 酢 酒 棒々鶏ドレッシング がらスープ 中華だし 塩 こしょう 醤油	768 2.22
24 (木)	チキンライス 牛乳 オムレツ 米粉マカロニサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 鶏卵 まぐろ 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 米粉マカロニ 砂糖 米粉	バター サラダ油 ノンエッグマヨ ネーズ サラダ油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 酢 塩 こしょう ココア	906 2.21

※ 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。