



令和3年1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		
12 (火)	ポークカレー (麦ごはん) 牛乳 オーシャンサラダ みかん	豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 ごはん 麦	サラダ油	中濃ソース	880 2.52
13 (水)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 白菜の塩昆布あえ かきたま汁	鶏肉 まぐろ 鶏卵 豆腐	牛乳 昆布	人参 人参 小松菜	生姜 にんにく 白菜 大根 きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 砂糖 片栗粉 薄力粉	大豆油 ごま	醤油 酒 塩こうじ 塩 醤油 和風だし 混合だし 塩	767 2.25
14 (木)	ごはん 牛乳 春巻き ピーフンの炒め物 ねぎたっぷり生姜スープ	豚肉 豚肉 生揚げ なた	牛乳	人参 人参 なら 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 長ねぎ 干し椎茸 生姜	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	ココナッツ 大豆 油 ごま油 ごま油	酒 オイスターソース 醤油 こしょう 中華だし 醤油 塩 こしょう	833 1.98
15 (金)	麦ごはん 牛乳 いなだのねぎみそ焼き ひじきの炒り煮 なめこ汁	いなだ みそ 豚肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 人参 人参 ほうれん草	長ねぎ キャベツ なめこ 長ねぎ	麦 ごはん 砂糖 砂糖	ごま サラダ油	醤油 酒 みりん 酒 醤油 みりん 和風だし 和風だし 混合だし	857 2.65
18 (月)	焼きそば 牛乳 チキンナゲット (2個) ポテトサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 人参 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり 枝豆 とうもろこし	焼きそば麺 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油	酒 焼きそばソース 中濃ソース 醤油 塩 クチャップ ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	825 3.39
19 (火)	麦ごはん 牛乳 平目フライ 豚肉のねぎ塩炒め ハモグロストのみそ汁	平目 豚肉 豆腐 高野豆腐 みそ	牛乳	人参 なら 人参 なら ほうれん草 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	麦 ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油 ごま	塩 中濃ソース 酒 オイスターソース 塩 こしょう 和風だし 混合だし	853 2.76
20 (水)	麦ごはん 牛乳 かに玉あんかけ 春雨サラダ 麻婆れんこん	鶏卵 かまぼこ ハム 豚肉 大豆 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳	人参 小松菜 人参 人参 なら	たけのこ 椎茸 長ねぎ もやし 生姜 にんにく れんこん 玉ねぎ 干し椎茸	麦 ごはん 三温糖 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	塩 醤油 酢 中華だし 醤油 酢 酒 醤油 豆板醤 からスープ	857 2.95
21 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 和風ソース 切干し大根のサラダ 白玉汁	鶏肉 大豆 鶏肉 鶏肉	牛乳 くらげ	人参 人参 小松菜 人参	玉ねぎ 切干し大根 きゅうり 大豆もやし もやし 大根 干し椎茸	ごはん 砂糖 片栗粉 パン粉 三温糖 もち米	サラダ油 ラード ごま油	醤油 みりん 酒 醤油 酢 醤油 みりん 塩 混合だし 和風だし	786 3.28
22 (金)	ごはん 牛乳 さばのみりん干し 和風サラダ さつまいもと大根のうま煮	さば 鶏肉 ちくわ 生揚げ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 人参	キャベツ 大根 ごぼう 生姜	ごはん 砂糖 さつまいも 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油	みりん 醤油 塩 和風玉ねぎドレッシング 酒 醤油 みりん 和風だし	913 2.35
≪全国学校給食週間≫									
25 (月)	カレー南蛮うどん (ソフトめん) 牛乳 ごまあえ いもまん!	鶏肉 なた 油揚げ 大豆 鶏卵	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 人参	玉ねぎ 長ねぎ もやし	ソフトめん 小麦粉 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖	ごま バター	醤油 混合だし 醤油 塩	864 2.96
26 (火)	米粉パン 発酵乳 (ストロベリー) ミートコロッケ マカロニサラダ 白菜のクリームシチュー	鶏肉 豚肉 大豆 まぐろ ベーコン 白いんげん豆	発酵乳	人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	ストロベリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 白菜	米粉パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ 薄力粉	大豆油 ラード バター	塩 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	841 3.20
27 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとん汁	鮭 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜 人参	たくあん 白菜 大根 ぶなしめじ	ごはん 砂糖 すいとん こんにゃく	ごま	塩 醤油 酒 醤油 塩 混合だし 和風だし	771 2.17
28 (木)	ごはん (おかがぶりかき) 牛乳 厚焼き玉子 のり酢あえ 肉じゃが	鶏卵 まぐろ 豚肉 さつま揚げ	かつお節 のり 牛乳 のり	人参 ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 しらたき 三温糖	サラダ油 サラダ油	塩 酢 醤油 塩 昆布だし かつおだし 醤油 酢 酒 みりん 和風だし	893 2.62
29 (金) 牛久の日	ごはん 牛乳 豚肉とさつまいもの コチュジャン炒め ごぼうサラダ 牛久のっぺ汁	豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参 人参 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ ごぼう 長ねぎ	ごはん さつまいも 砂糖 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉	大豆油 ごま	コチュジャン 酒 醤油 ごまクリーミードレッシング ノンエッグマヨネーズ 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし	870 2.22

※ 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。