



# 令和3年2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		塩分 (g)
1 (月)	あんかけうどん (ソフトめん) 牛乳 さつまいもの天ぷら ごま酢あえ	鶏肉 なんと まぐろ	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 切干し大根 もやし	ソフトめん 片栗粉 さつまいも 片栗粉 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま	酒 醤油 みりん 塩 混合だし 醤油 酢	791 2.61
2 (火) 節分献立	ごはん 牛乳 いわしの黒酢あん 五目豆 節分汁	いわし 鶏肉 大豆 かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	人参 いんげん 人参 小松菜	ごぼう 干し椎茸 長ねぎ えのきたけ	ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 砂糖	大豆油 サラダ油	黒酢 酢 醤油 酒 みりん 酒 醤油 みりん 和風だし 醤油 塩 混合だし	801 2.71
3 (水)	ポークカレー (麦ごはん) 牛乳 ひじきのピリッとサラダ パインアップル	豚肉 ひよこ豆 まぐろ	牛乳 ひじき	人参 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 パインアップル	じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 サラダ油 ラー油	醤油 酢 砂糖	880 2.33
4 (木)	キムタク丼 (ごはん) 牛乳 青のりポテトビーンズ 卵入りコンソープ	豚肉 生揚げ 大豆 鶏卵	牛乳 青のり	人参	白菜キムチ たくあん 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ 長ねぎ	ごはん じゃがいも 片栗粉 片栗粉	サラダ油 大豆油 ごま油	酒 塩 鶏ガラスープ 塩 こしょう	874 2.57
5 (金)	麦ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き 糸こんにゃくのうま煮 白菜のみそ汁	いか 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参	長ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸 白菜 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 サラダ油 ごま ごま油	醤油 酒 塩 酒 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし	735 2.90
8 (月)	焼きそば 牛乳 揚げ餃子 (2個) 中華サラダ チョコプリン	鶏肉 ハム 豆乳	牛乳 くらげ	人参 ビーマン 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし キャベツ にんにく もやし	やきそばめん 小麦粉 砂糖	サラダ油 ラード 大豆油 ごま ごま油	酒 焼きそばソース 中濃ソース 醤油 酢 塩 こしょう ココア	771 3.78
9 (火) 世界の味めぐり: モーリシャス	黒パン 牛乳 鶏肉のルガイユ 豆のカレーサラダ サーモンチャウダー	鶏肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 鮭	牛乳	トマト ブロッコリー 人参 人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン 黒砂糖 砂糖 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	バター サラダ油 バター	塩 こしょう 酒 コンソメ ケチャップ チリパウダー カレー粉 フレンチドレッシング コンソメ 塩 こしょう	753 3.05
10 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース じゃがいもとコーンのサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 春雨	ラード サラダ油 サラダ油	デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンクリームドレッシング 鶏ガラスープ 塩 こしょう	835 2.29
12 (金)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし まごわやさしいみそ汁	さば みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 人参	長ねぎ 生姜 白菜 ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸	麦 ごはん 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま	酒 醤油 みりん 醤油 和風だし 醤油 混合だし	762 3.27
15 (月)	ちゃんぽんめん (中華めん) 牛乳 春巻き 元気っこサラダ	豚肉 なんと さつま揚げ じゃこ かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜 人参	もやし 玉ねぎ きくらげ 生姜 にんにく だけのこ 玉ねぎ キャベツ キャベツ	中華めん 小麦粉 砂糖	ごま油 大豆油 ごま サラダ油	鶏ガラスープ 塩 こしょう 塩 醤油 酢	776 3.87
16 (火)	ミルクパン 発酵乳 オムレツ マカロニサラダ ポトフ	鶏卵 まぐろ ウィンナーソーセージ	発酵乳	人参 人参 いんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ キャベツ カリフラワー	ミルクパン 砂糖 マカロニ 砂糖	じゃがいも	ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	799 3.36
17 (水)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 磯香あえ 鶏団子汁	ぶり 鶏肉 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜 人参	生姜 もやし ごぼう 白菜 えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	酒 醤油 みりん 醤油 酢 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 混合だし	799 2.83	
18 (木) USHIKU 野菜オーケストラ: ネギート	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ ツナと小松菜のサラダ ネギートと切干し大根のみそ汁	鶏肉 まぐろ 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 昆布	人参 小松菜 人参 人参 いんげん	生姜 もやし 切干し大根 白菜 長ねぎ	ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	酒 塩こうじ 醤油 酢 こしょう 塩 混合だし	788 2.08
19 (金)	ごはん 牛乳 鮭の南部焼き 五色あえ 大根のピリ辛煮	鮭 かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 人参 グリンピース	もやし きゅうり 生姜 大根	ごはん こんにゃく 里芋	ごま サラダ油	みりん 酒 醤油 塩 和風玉ねぎドレッシング 豆板醤	799 2.46
22 (月)	ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル ねぎたっぷり生姜スープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 なら 小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大豆もやし もやし にんにく 大根 長ねぎ ぶなしめじ 生姜	ごはん 春雨	サラダ油 ごま ごま ごま油 ごま油	醤油 酒 塩 みりん 塩 オイスターソース コチュジャン 醤油 塩 中華だし 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう	842 2.71
24 (水)	ごはん 牛乳 ホッケフライ 小松菜のごまあえ どさんこ汁	ホッケ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草 人参	もやし 白菜 生姜 にんにく 玉ねぎ とうもろこし	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 ごま バター	中濃ソース 醤油 砂糖 混合だし	863 2.26
25 (木)	麦ごはん 牛乳 しゅうまい (2個) 海藻サラダ 八宝菜	豚肉 鶏肉 豚肉 いか なんと	牛乳 わかめ	人参 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり だけのこ 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 生姜 にんにく	麦 ごはん パン粉 片栗粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 ごま サラダ油	中華ドレッシング 醤油 酒 鶏がらスープ 塩 こしょう	830 2.42
26 (金)	麦ごはん 牛乳 野菜たっぷり鶏そぼろ 和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 大豆 まぐろ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	玉ねぎ ごぼう 枝豆 生姜 キャベツ とうもろこし 大根 長ねぎ ぶなしめじ	麦 ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	醤油 みりん 醤油 酢 塩 こしょう 混合だし	812 2.73

※ 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。