

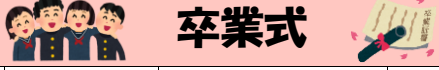




令和3年3月 給食献立予定表



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)	鶏南蛮うどん (ソフトめん) アップルジュース ちくわの天ぷら (2個) のり酢あえ	鶏肉 なたと油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ぶなしめじ りんご	ソフトめん 砂糖 小麦粉	大豆油	酒 醤油 みりん 塩 混合だし 和風だし	747 3.13
2 (火)	ちらし寿司 牛乳  かつおカツ 菜の花あえ 花ふのすまし汁  ひなあられ	鶏肉 油揚げ かつお 豆腐 なたと	牛乳 わかめ	人参 さやえんどう 菜の花 人参 人参 小松菜	だけのこ れんこん 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 もやし 白菜 大根 干し椎茸	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 花ふ 砂糖 米	大豆油 ごま サラダ油	酢 塩 中濃ソース 醤油 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし	849 3.70
3 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め おかかマヨあえ 春雨スープ	豚肉 甜麺醬 かつお節 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 なら ブロッコリー 人参 人参	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 枝豆 カリフラワー チンゲンサイ 白菜 干し椎茸	ごはん 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	豆板醬 酒 醤油 ノンエッグマヨネーズ 醤油 がらスープ 醤油 塩 こしょう	802 2.77
4 (木)	キーマカレー (ごはん) 飲むヨーグルト イタリアンサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 発酵乳	人参 トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉 ごはん サラダ油	サラダ油	カレー粉 中濃ソース イタリアンドレッシング	876 1.89
5 (金)	ごはん 牛乳 小籠包 にらまんじゅう チンジャオロースー 白玉入りフルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豚肉 豚肉 豆乳	牛乳	人参 なら 人参 人参 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ 玉ねぎ だけのこ キャベツ 長ねぎ にんにく だけのこ みかん バインアップル 黄桃 ぶどう りんご	ごはん 小麦粉 小麦粉 片栗粉 ナタデココ もち粉 ゼリー	ラード ごま油	醤油 塩 醤油 酒 醤油 オイスターソース 中華スープ 塩 こしょう	806 2.47
8 (月)	みそラーメン (中華めん) 牛乳 オーシャンサラダ いもまん!	豚肉 なたとみそ 甜麺醬 かまぼこ 鶏卵 大豆	牛乳 くらげ わかめ 牛乳	人参 なら 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん 砂糖 砂糖 小麦粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま油 バター	酒 豆板醬 がらスープ 中華スープ 醤油 塩 こしょう 醤油 酢 塩	737 3.02
9 (火)	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン りっちゃんサラダ ミネストローネ	鮭 ハム ウィンナーソーセージ 大豆	牛乳 チーズ 昆布 かつお節	人参 人参 人参 いんげん トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ	マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	バター サラダ油 サラダ油	塩 こしょう コンソメ 醤油 酢 塩 こしょう	776 2.49
10 (水)	ごはん 牛乳 (ミルクココア) 鶏のから揚げ ごまあえ すき焼き	鶏肉 まぐろ 牛肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参 人参 小松菜	にんにく 生姜 もやし 白菜 えのきたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 薄力粉 片栗粉 砂糖 砂糖	大豆油 ごま サラダ油	ココア 醤油 酒 塩 こしょう 醤油 酒 和風だし 醤油 みりん	805 2.25
11 (木)	 卒業式								
12 (金)	親子丼 (麦ごはん) 牛乳 みそけんちん汁 苺のムース	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ ゼラチン	牛乳 牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ 大根 いちご	砂糖 ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油	酒 醤油 和風だし 和風だし 混合だし	864 2.81
15 (月)	白ごま坦うどん 発酵乳 (マスカット) ししゃもフリッター (2尾) 和風サラダ	鶏肉 油揚げ ししゃも おきあみ まぐろ	牛乳 発酵乳	人参 なら 人参 小松菜	玉ねぎ もやし 長ねぎ ぶどう果汁 大根 きゅうり	ソフトめん 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま 大豆油 サラダ油	塩 こしょう 和風だし 混合だし 醤油 酢 塩 こしょう	762 2.56
16 (火)	バターロール 牛乳 ハンバーグ バーベキューソース グリーンサラダ コーンポタージュ	鶏肉 大豆 まぐろ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	生姜 にんにく 長ねぎ りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	バターロールパン 砂糖 片栗粉 ラード パン粉 小麦粉	バター	醤油 酒 クリーミーフレンチドレッシング 塩 こしょう	786 3.54
17 (水)	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 海藻の酢の物 秋田県産米のだまこ汁	鯖 みそ かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	人参 人参 人参	キャベツ きゅうり 大根 白菜 ぶなしめじ	ごはん 砂糖 春雨 砂糖 ごはん こんにゃく	ごま油	醤油 酢 塩 こしょう 酒 醤油 みりん 塩 混合だし 和風だし	742 2.84
18 (木)	ごはん 牛乳 ささみ チーズフライ キャバリオのサラダ わかめスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜 人参 アスパラガス 人参	玉ねぎ 干し椎茸 生姜 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	中濃ソース 人参ドレッシング 酢 塩 酒 豆板醬 がらスープ 中華だし 塩 こしょう	764 1.81
19 (金)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 花野菜サラダ オレンジ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 いんげん トマト 人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし オレンジ	麦 ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	ケチャップ 中濃ソース 酢 醤油 塩 こしょう	828 2.66
22 (月)	キャベツとベーコンの クリームスパゲティ 牛乳 ピザ風チキン ポテトサラダ クレープ (チョコ)	ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ 人参	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	スパゲティ じゃがいも 砂糖 米粉 砂糖	サラダ油 バター	コンソメ 塩 こしょう 酒 塩 こしょう ピザソース ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう ココア	753 1.99
23 (火)	五目ごはん 牛乳 イナダフライ 大豆もやしのサラダ 貝だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ いなだ 高野豆腐 生揚げ みそ	牛乳 くらげ	人参 ほうれん草 人参	ごぼう だけのこ 干し椎茸 もやし チンゲンサイ 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく パン粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	大豆油 ごま油	醤油 塩 みりん 中濃ソース 酢 醤油 塩 こしょう 混合だし	846 3.54

※ 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。