



令和3年4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)
6 (火)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ パインアップル	鶏肉 豆腐 みそ 甜麺醬 ハム	牛乳 くらげ わかめ	にら 人参 小松菜 人参	生姜 玉ねぎ 長ねぎ もやし パインアップル	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖	ごま ごま油	酒 醤油 塩 みりん 鶏がらスープ コチュジャン 醤油 酢 塩 こしょう	799 2.38
7 (水)	入学式								
8 (木)	わかめごはん 牛乳 和風ハンバーグ グリーンサラダ お祝いすまし汁 桜ゼリー	鶏肉 まぐろ 豆腐 かまぼこ なると	わかめ 牛乳	アスパラガス ブロッコリー 人参 人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸 さくらんぼ果汁 レモン果汁	ごはん 砂糖 片栗粉 パン粉 砂糖	ラード サラダ油	塩 醤油 みりん 酒 醤油 酢 塩 こしょう 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし	796 3.46
9 (金)	ごはん 牛乳 白身魚のフライ 春キャベツのごまあえ かきたま汁	タラ まぐろ 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ えのきたけ	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉	白絞油 ごま	中濃ソース 醤油 醤油 混合だし 塩 和風だし	810 2.22
12 (月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干し大根のサラダ だご汁	鶏肉 まぐろ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜	にんにく 切干し大根 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	ごはん 小麦粉 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酢 タルタルソース 塩 こしょう 酢 醤油 和風だし 混合だし	874 2.81
13 (火)	ミルクパン 牛乳 オムレツ ポテトサラダ 野菜スープ	鶏卵 ハム 鶏肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 マカロニ	サラダ油	塩 ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう 酒 コンソメ 塩 こしょう	764 3.18
14 (水)	麦ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ 菜の花あえ 豆腐とわかめのみそ汁	鮭 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	菜の花 人参 人参	白菜 きゅうり 玉ねぎ	麦 ごはん 片栗粉 砂糖	ごま	塩 こしょう みりん 醤油 混合だし 和風だし	729 2.43
15 (木)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 チキンナゲット (2個) ブロッコリーのサラダ	豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	いんげん 人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 小麦粉	大豆油	ケチャップ 中濃ソース 醤油 ごまクリーミードレッシング	888 2.48
16 (金)	麦ごはん 牛乳 焼き餃子 (3個) 春雨サラダ 五目スープ	豚肉 ハム 豆腐 なると 鶏肉	牛乳	にら 人参 人参 ほうれん草	キャベツ にんにく 生姜 もやし チンゲンサイ 干し椎茸 たけのこ 生姜	麦 ごはん 小麦粉 春雨 砂糖 片栗粉	ラード ごま油	醤油 塩 醤油 酢 酒 中華だし 塩 醤油	799 2.94
19 (月)	焼きそば 牛乳 白花豆のコロッケ 海藻サラダ 苺ヨーグルト	豚肉 白花豆 かまぼこ	牛乳 わかめ くらげ ヨーグルト	人参 ビーマン 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり 苺	中華めん パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油 バター	酒 焼きそばソース オイスターソース ウスターソース 中濃ソース 塩 醤油 酢 塩 こしょう	741 3.56
20 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 ピザ風チキン カラフルサラダ コーンポタージュ	きなこ 鶏肉 まぐろ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ ひじき 牛乳	パセリ トマト いんげん 人参 人参 グリーンピース	玉ねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし	パン 小麦粉 小麦粉	大豆油 バター	砂糖 酒 塩 こしょう イタリアンドレッシング スープストック 塩 こしょう	751 2.71
21 (水)	麦ごはん 牛乳 いかのチリソース ごぼうサラダ 莖わかめのスープ	いか まぐろ 鶏肉 豆腐	牛乳 莖わかめ	人参 人参	キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし 白菜 玉ねぎ	麦 ごはん 小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま ごま油	ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう からスープ 中華だし 醤油 塩 こしょう	813 2.48
22 (木)	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ オレンジ	鶏肉 ひよこ豆 まぐろ	牛乳	トマト 人参 アスパラガス 人参	にんにく 生姜 キャベツ 枝豆 とうもろこし オレンジ	麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油	中濃ソース カレー粉 塩 こしょう 酢	832 2.55
23 (金)	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き のり酢あえ キャベツと油揚げのみそ汁	鯖 みそ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 人参	もやし キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖		みりん 酒 醤油 酢 混合だし 和風だし	780 2.44
24 (土)	野菜たっぷり豚キムチ丼 ごはん 白ぶどうジュース フルーツ杏仁	豚肉 豆乳	牛乳	人参 にら ほうれん草	にんにく 生姜 白菜キムチ もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ぶどう果汁 みかん パイン 黄桃 桃果 汁	砂糖 ごはん 砂糖	ごま油 ごま	酒 醤油 オイスターソース こしょう	750 1.23
26 (月)	山菜うどん 牛乳 ちくわの天ぷら 春野菜サラダ 蒸しパン	鶏肉 油揚げ ちくわ かまぼこ 鶏卵	牛乳	ほうれん草 人参 菜の花 アスパラガス	大根 キャベツ きゅうり	うどん 小麦粉 小麦粉 砂糖	大豆油 大豆油	醤油 みりん 和風だし 混合だし 塩 和風玉ねぎドレッシング 塩	830 3.28
27 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ 若竹汁	さば みそ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 人参	長ねぎ 生姜 白菜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖		酒 醤油 醤油 塩 みりん 塩 和風だし 混合だし	762 3.25
28 (水)	ごはん (鮭ふりかけ) 発酵乳 厚焼き玉子 大豆の五目煮 ピリ辛豚汁	鶏卵 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	発酵乳 昆布	人参 人参	ごぼう 干し椎茸 大根 長ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 里芋 砂糖	ごま油 ごま油	鮭ふりかけ 酒 醤油 みりん 和風だし 酒 和風だし 混合だし みりん 一味唐辛子	752 2.85

※ 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。