



# 令和3年5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 (木)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 大根とツナのサラダ 抹茶プリン	牛肉 まぐろ ゼラチン	牛乳	人参 いんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	じゃがいも 小麦粉 麦 ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	ケチャップ 中濃ソース 醤油 酢 こしょう 抹茶	865 2.49
7 (金)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 りっちゃんサラダ みそけんちん汁	いわし ハム かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 人参	生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油 ごま油	塩 醤油 醤油 酢 塩 こしょう 混合だし 和風だし	777 2.57
10 (月)	塩焼きそば アメリカンドッグ 牛乳 大豆もやしのサラダ パパロア (ヨーグルト)	豚肉 ソーセージ	牛乳 くらげ	にら 人参 人参	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ きくらげ もやし チンゲンサイ 黄桃	焼きそばめん 小麦粉 てんぷん 砂糖 砂糖	ごま油 大豆油 ごま油	酒 塩 こしょう 醤油 オイスターソース ケチャップ 酢 醤油 塩	796 3.86
11 (火)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き イタリアンサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 白いんげん豆 牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	黒糖 パン じゃがいも 小麦粉	バター	マスタード 酒 塩 こしょう イタリアンソース イタリアンドレッシング 塩 コンソメ	824 3.01
12 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ キャベツのごまあえ にらと豆腐のみそ汁	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参 にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 ごま	中濃ソース 醤油 和風だし 混合だし	775 2.32
13 (木)	ガパオライス (ごはん) 牛乳 春雨のチリソースあえ パインアップル	鶏肉 牛乳	大豆 牛乳	赤ピーマン ピーマン 人参	玉ねぎ にんにく とうもろこし きゅうり もやし きくらげ パインアップル	ごはん 春雨 砂糖	ごま油 ごま油	オイスターソース 塩 カレー粉 塩 酢 チリソース	790 1.54
14 (金)	ごはん 牛乳 かつおカツ 小松菜のサラダ 新玉ねぎのみそ汁	かつお 生揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参 人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油	醤油 塩 中濃ソース 醤油 酢 塩 こしょう 混合だし	853 2.73
17 (月)	ごはん 牛乳 野菜のスタミナ炒め おかかマヨあえ 新じゃがいものみそ汁	豚肉 甜麺醬 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	赤ピーマン にら カリフラワー 人参 人参 いんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ 切干大根 ブロッコリー 長ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	豆板醬 酒 醤油 ノンエッグマヨネーズ 醤油 和風だし 混合だし	835 2.57
18 (火)	ごはん (おかかふりかけ) 牛乳 ししゃもフライ (2尾) かみかみサラダ レタナのスープ	かつお節 ししゃも 鶏肉 鶏肉 生揚げ	のり 牛乳	小松菜 人参 人参	もやし 切干大根 玉ねぎ レタス	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま サラダ油	塩 中濃ソース 醤油 酢 酒 塩 コンソメ 鶏がらスープ こしょう	794 2.25
19 (水)	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 くらげ わかめ	人参 小松菜 人参 人参	たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし 干し椎茸 生姜 長ねぎ	ごはん 春雨 小麦粉 砂糖	ごま油 大豆油 ごま油 ごま ごま油 ごま	醤油 醤油 酢 塩 酒 豆板醬 鶏がらスープ 中華だし こしょう	769 2.62
20 (木)	ココア揚げパン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース ジャーマンポテト コンソメスープ	鶏肉 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 大根	コッペパン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	大豆油 ラード バター サラダ油	ココア 醤油 塩 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう 酒 コンソメ 塩 こしょう	787 3.89
21 (金)	チキンカレー (ごはん) 牛乳 オムレツ コールスローサラダ	鶏肉 鶏卵	牛乳	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	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油	中濃ソース カレー粉 塩 ケチャップ クリーミーフレンチドレッシング	843 2.99
24 (月)	麦ごはん 牛乳 コロッケ 花野菜サラダ ワンタンスープ	鶏肉 なると さつま揚げ	牛乳	ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし きくらげ 干し椎茸	麦 ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも ワンタン	大豆油 ごま油	中濃ソース 棒々鶏ドレッシング 鶏がらスープ 中華だし 塩 こしょう 醤油	860 2.81
25 (火)	黒パン 牛乳 鮭のマヨチーズ焼き グリーンサラダ チリコンカン	鮭 鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー アスパラガス トマト	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく	パン 黒砂糖 パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	塩 こしょう 酒 ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう ケチャップ コンソメ 塩 チリパウダー	759 2.84
26 (水)	麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ 卵入り中華スープ	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐	牛乳	黄ピーマン ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし 干し椎茸	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 片栗粉	ラード 大豆油 ごま油	醤油 酒 ケチャップ 中華ドレッシング 鶏がらスープ 塩 こしょう	862 2.08
27 (木)	麦ごはん 発酵乳 鶏肉のから揚げ 塩昆布あえ すいとん汁	鶏肉 昆布 豚肉	発酵乳 昆布	人参 小松菜 人参	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸	麦 ごはん 小麦粉 片栗粉 こんにゃく すいとん	大豆油 ごま油	醤油 塩 こしょう 塩 酒 醤油 塩 和風だし 混合だし	826 2.19
28 (金)	ごはん 牛乳 いかの照り焼き ごぼうサラダ 新じゃがいものそぼろ煮	いか 鶏肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 グリンピース	生姜 ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	サラダ油	酒 醤油 みりん ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢 酒 醤油 みりん 和風だし	901 2.41
31 (月)	みそラーメン (中華めん) 牛乳 焼き餃子 (2個) コーンとアスパラガスの サラダ	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にら 人参 アスパラガス	生姜 にんにく キャベツ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし	中華めん 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ラード ごま油 サラダ油	酒 豆板醬 鶏がらスープ 中華だし こしょう 醤油 酢 塩 こしょう	793 3.30

※ 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。