



# 令和3年7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		
1 (木) <small>世界食への旅: ジャマイカ</small>	麦ごはん 牛乳 ジャークチキン キャベツサラダ ブラウンシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	麦 ごはん じゃがいも 小麦粉	サラダ油	塩 酒 こしょう ナツメグ シナモン クリーミーフレンチドレッシング こしょう ワイン ケチャップ	788 2.26
2 (金) <small>牛久の日</small>	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め コーンサラダ 牛久野菜のみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 長ねぎ	ごはん 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	酒 醤油 みりん こしょう コーンクリーム ドレッシング 和風だし 混合だし	818 2.32
5 (月)	カレー南蛮うどん 牛乳 かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ 冷凍パイ	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 パイナップル	うどん 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	大豆油	小麦粉 醤油 みりん 和風だし 中濃ソース ごまドレッシング	857 2.51
6 (火)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き ゴーヤチャンプルー きのこのすまし汁	さば みそ 豚肉 生揚げ 鶏卵 油揚げ	牛乳	にがうり 人参 人参 ほうれん草	長ねぎ 玉ねぎ もやし 大根 干し椎茸 えのきたけ まいたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま油	醤油 酒 酒 醤油 みりん 塩 混合だし 和風だし	811 2.57	
7 (水) <small>七夕献立</small>	ごはん 牛乳 星形ボークメンチ 天の川サラダ 七夕汁 三色ゼリー	豚肉 鶏肉 生揚げ 豆乳	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ おくら えのきたけ なつみかんゼリー メロンゼリー	ごはん パン粉 小麦粉 米粉マカロニ 春雨	大豆油	塩 こしょう 和風玉ねぎドレッシング 酒 混合だし 和風だし 塩 醤油	900 2.17
8 (木) <small>かみかみ USHIKU 野菜オーケ ストラ献立</small>	ごはん 牛乳 麻婆夏野菜 ししゃも フリッター (2尾) きゅうりの 梅ひじきサラダ	豆腐 鶏肉 大豆 赤みそ ししゃも オキアミ	牛乳	トマト 人参	なす 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく 大根 きゅうり 梅	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 大豆油	酒 鶏がらスープ 醤油 甜麺醬 豆板醬 醤油 和風ドレッシング	868 2.72
9 (金)	麦ごはん 牛乳 ビビンバ ナムル ピリ辛キムチスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参 ほうれん草 にら	にんにく 生姜 たけのこ 切干大根 もやし 玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜キムチ	麦 ごはん ごま油 ごま油	酒 コチュジャン 醤油 みりん ナムルドレッシング 中華スープ 鶏がらスープ 酒 醤油 こしょう	771 2.34	
12 (月)	塩ラーメン (中華めん) 牛乳 しゅうまい (2個) くらげの中華サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 とうもろこし にんにく 玉ねぎ 生姜 もやし チンゲンサイ きゅうり	中華めん パン粉 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	ごま油 醤油 酢	747 3.45	
13 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ ごまあえ 貝だくさんみそ汁	あじ 生揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 人参	もやし 大根	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	大豆油 ごま 和風だし 混合だし 唐辛子	776 2.33	
14 (水)	ごはん 牛乳 油淋鶏 おかかあえ ワンタンスープ	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖 砂糖 ワンタン	大豆油 ごま油	醤油 酒 酢 醤油 酒 醤油 鶏がらスープ 中華スープ 塩 こしょう	798 2.52
15 (木)	ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ ひじきのきんぴら 冬瓜のみそ汁 シークワサータルト	鮭 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	ごぼう とうがん 玉ねぎ 干し椎茸 シークワサー	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 米粉	ごま ごま油	醤油 みりん 酒 酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし	902 2.37
16 (金)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん (2個) いんげん入りサラダ 大きなかぶのスープ	鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳 大豆	ピーマン 赤ピーマン いんげん 人参 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ かぶ 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉	ラード 大豆油	ケチャップ 酢 醤油 イタリアンドレッシング 酒 鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう 醤油	774 2.42
19 (月)	麦ごはん 発酵乳 白身魚の香味ソース ビーンズサラダ 春雨スープ	ほき 鶏肉 生揚げ	発酵乳	人参	長ねぎ 生姜 にんにく 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ 玉ねぎ 干し椎茸	麦 ごはん 片栗粉 砂糖 春雨	大豆油 ごま油	醤油 酢 酒 棒々鶏ドレッシング 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう	738 2.07
20 (火)	夏野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 大根の昆布あえ 白玉入り フルーツポンチ	鶏肉 豆乳	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ かぼちゃ なす 枝豆 スズキーニ 大根 切干大根 みかん パイナップル 黄桃 りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	小麦粉 なたでココ 白玉	サラダ油 ごま油 ごま	塩	864 2.20

※ 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たします。