



令和3年9月 給食献立予定表 【訂正版】



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		
27 (月)	醤油ラーメン (中華めん) 牛乳 春巻き おかかマヨあえ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ チンゲンサイ メンマ もやし 長ねぎ	中華めん	サラダ油	酒 醤油 鶏がらスープ 塩 みりん 中華だし こしょう	717 3.19
28 (火)	親子丼 (ごはん) 牛乳 切干し大根の サラダ 大豆と松葉芋	鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 切干し大根 きゅうり とうもろこし キャベツ	ごはん 砂糖	サラダ油	酒 みりん 和風だし 醤油	925 1.97
29 (水)	コッペパン 牛乳 チリフランク かぼちゃサラダ フルーツポンチ	フランクフルトソーセージ	牛乳	ピーマン	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ みかん パインアップル 黄桃	コッペパン 片栗粉 砂糖 ナタデココ 白玉粉 砂糖	ケチャップ チリパウ ダー 白ワイン ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう	864 2.98	
30 (木)	ごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き 菊の花の おひたし せんべい汁	鮭	牛乳	小松菜 人参	白菜 菊 キャベツ 大根 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 砂糖 せんべい	塩 醤油 和風だし 酒 醤油 和風だし 混合だし 塩	770 1.57	

かみかみ
献立：
さつまいも

秋田県