



令和3年10月 給食献立予定表



牛久市立牛久第三中学校

日	献立	おもに体の組織をつくる		体の中でのおもなほたらき おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		その他 調味料	エネルギー (kcal)	
		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 (金)	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 おかかあえ にらたま汁	さんま かつお節 鶏卵	牛乳 豆腐	小松菜 人参 にら 人参	生姜 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖		醤油 酒 みりん 醤油 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし	773 2.07	
4 (月)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 大根サラダ ハインアップル	豚肉 鶏肉	牛乳	いんげん 人参 人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり ハインアップル	ごはん 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま サラダ油	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	771 2.61	
5 (火)	ハンズパン 牛乳 コロッケ フレンチサラダ ニョッキ入りパンプキンスープ	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ふなしめじ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 ニョッキ 小麦粉	大豆油 バター	中濃ソース クリーミーフレンチドレッシング コンソメ 塩	771 2.10	
6 (水)	麦ごはん 牛乳 白身魚のピリ辛ソース 小松菜のサラダ ワントンスープ	ほき 豚肉	牛乳	小松菜 人参 人参	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 干し椎茸 チンゲンサイ 玉ねぎ	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 ワンタン	大豆油 ごま油	醤油 ケチャップ 酢 豆板醤 ナムルドレッシング 酒 醤油 鶏がらスープ 中華だし 塩 こしょう	748 2.41	
7 (木)	麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ taroバルクんの梅サラダ まごわやさしいみそ汁 麦ごはん 牛乳 焼きぎょうざ (2個) 春雨サラダ 麻婆豆腐	いか かつお節 生揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜 人参	生姜 キャベツ 梅 切干し大根 干し椎茸	麦 ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖 里芋 じゃがいも	大豆油 ごま	酒 醤油 みりん ごまクリームドレッシング 和風だし 混合だし	809 2.67	
8 (金)	麦ごはん 牛乳 焼きたまご (2個) 春雨サラダ 麻婆豆腐	鶏肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にら 小松菜 人参 人参 にら	キャベツ にんにく 生姜 もやし 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	麦 ごはん 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごま サラダ油	醤油 酢 酒 鶏がらスープ 醤油 甜麺醤 コチュジャン おかかふりかけ	856 2.51	
11 (月)	ごはん (おかかふりかけ) 牛乳 厚焼き玉子 ひじきのそぼろ煮 煮干しだしのみそ汁	鶏卵 鶏肉 油揚げ 大豆 生揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜 人参	玉ねぎ 大根	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油	醤油 酒 醤油 みりん 和風だし 煮干しだし 和風だし	789 2.42	
12 (火)	牛久野菜カレー (ごはん) 牛乳 ごぼうサラダ 牛久市産りんご 米粉パン 牛乳	鶏肉	牛乳	小松菜 小松菜	にんにく 大根 ごぼう キャベツ りんご	ごはん 小麦粉 さつまいも	サラダ油	中濃ソース ケチャップ ごまクリームドレッシング	777 2.04	
13 (水)	ミートソースグラタン 花野菜サラダ フルーツポンチ		牛乳 チーズ 豆乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム カリフラワー ロマネスコ みかん ハインアップル 黄桃	米粉 マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉 ナタデココ 砂糖	バター	ミートソース 塩 こしょう コンソメ イタリアンドレッシング	779 1.89	
14 (木)	ごはん 牛乳 ルンピア (春巻き) ハンシット (ビーフンの炒めもの) ブラロ (牛肉と野菜のスープ)	鶏肉 豚肉 えび 牛肉	牛乳	人参 人参 いんげん	たけのこ キャベツ 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	ごはん 春雨 小麦粉 ピーフン じゃがいも	ごま油 大豆油 サラダ油	醤油 オイスターソース コンソメ 醤油 こしょう 鶏がらスープ 魚醤 塩 こしょう	820 1.77	
15 (金)	ごはん 牛乳 鮭のきのこソースかけ さつまいもサラダ ほうれん草のみそ汁	鮭 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	生姜 えのきたけ 干し椎茸 玉ねぎ きゅうり 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 さつまいも 砂糖	サラダ油	酒 醤油 酢 塩 こしょう 和風だし 混合だし	811 2.19	
18 (月)	豚丼 (ごはん) 牛乳 かぼちゃサラダ 生揚げと長ねぎのみそ汁 お月見団子	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	小松菜 かぼちゃ 人参 人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ 切干し大根 きゅうり 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 砂糖 うるち米 砂糖	サラダ油	酒 みりん 醤油 和風だし ノンエッグマヨネーズ 酢 こしょう 混合だし 和風だし	870 2.53	
19 (火)	麦ごはん 発酵乳 甘辛あん豆腐ステーキ 塩昆布あえ 肉じゃが	豆腐 豚肉	発酵乳 昆布	小松菜 人参 人参 いんげん	長ねぎ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ	麦 ごはん 片栗粉 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	みりん 醤油 豆板醤 塩 酒 醤油 みりん 和風だし	852 2.29	
20 (水)	ごはん 牛乳 茨城県産さんまの塩焼き シャキシャキきんぴら 牛久市産小麦粉のすいとん汁	さんま 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	れんこん ヤーコン 大根 白菜 長ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 小麦粉	ごま油	塩 酒 醤油 みりん 和風だし 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし	858 2.02	
21 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き れんこんサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参	れんこん キャベツ	ごはん	サラダ油	マスタード 中濃ソース 酒 塩 コーンクリームドレッシング	826 1.67	
22 (金)	ごはん 牛乳 豚肉とさつまいもの炒め 白菜のおひたし 牛久野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 人参	ごぼう 白菜 大根 長ねぎ	ごはん さつまいも こんにゃく	サラダ油	酒 醤油 和風だし 和風だし 混合だし	741 1.98	
25 (月)	煮込みうどん 牛乳 ちくわの天ぷら (2個) 大豆あえ りんごのタルト	鶏肉 ちくわ 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし 切干し大根 りんご	うどん 小麦粉 砂糖 米粉 砂糖 砂糖 パン	大豆油	醤油 みりん 塩 混合だし 和風だし 醤油	848 3.60	
26 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 ポイルフランク (2個) グリーンサラダ きのこのクリームスープ	ウインナーソーセージ 鶏肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 小松菜 人参 いんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ふなしめじ	片栗粉 じゃがいも 小麦粉	大豆油 サラダ油	ケチャップ 中濃ソース イタリアンドレッシング コンソメ 塩 こしょう	809 3.10	
1年生家庭科コラボ献立：1年生が家庭科の授業で「三中生を笑顔にする野菜たっぷりの給食」を考えました。選ばれた献立が27日から3日間給食に出ます。お楽しみに！										
27 (水)	わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ (2個) (スライスレモン) りっちゃんサラダ さつまいものみそ汁 チョコクレープ	鶏肉 ハム かつお節 みそ 豆乳	わかめ 牛乳 昆布	人参 人参 小松菜	レモン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 大根	ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつまいも 米粉 砂糖	大豆油 サラダ油	塩 醤油 塩 こしょう 酒 酢 塩 こしょう 和風だし 混合だし ココア	883 3.96	
28 (木)	麦ごはん 牛乳 チーズ入りハンバーグ れんこん入りサラダ コンソメ野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり れんこん とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ	麦 ごはん 片栗粉 パン粉 じゃがいも	ケチャップ 中濃ソース ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう 鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう	772 2.33		
29 (金)	さつまいもごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜のおしんこ 大根のみそ汁	さば みそ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参	長ねぎ 生姜 白菜 きゅうり 大根	ごはん さつまいも 砂糖 ごま	塩 酒 みりん 酒 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし	735 3.18		

※ 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ひいたします。