



令和4年1月 給食献立予定表



牛久市立牛久第三中学校

日	献立	体の中でのおもなほたらき						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		
11 (火)	ごはん 牛乳 松風焼き れんこんきんぴら お雑煮 クレープ (みかん)	鶏肉 みそ 豚肉 豆乳	牛乳	人参 いんげん 人参	玉ねぎ 生姜 れんこん 白菜 長ねぎ 干し椎茸 みかん	ごはん パン粉 片栗粉 ごんにゃく 砂糖 もち 米粉 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 豆板醤 醤油 みりん 和風だし 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし	903 2.28
12 (水)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 大根サラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり とうもろこし	麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	赤ワイン ケチャップ 中濃ソース ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	851 2.44
13 (木)	ごはん 牛乳 さばのみりん干し おかかマヨあえ 豆乳入り豚汁	さば かつお節 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 いんげん	キャベツ 切干し大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	ごま	みりん 醤油 酒 ノンエッグマヨネーズ 醤油 酒 和風だし 混合だし	828 2.20
14 (金)	ごはん 発酵乳 (マスカット) 焼きぎょうざ (3個) ナムル トックスープ	豚肉 鶏肉	発酵乳	にら 人参 ほうれん草 人参	マスカット果汁 キャベツ にんにく 生姜 もやし にんにく 生姜 大根 チンゲンサイ 干し椎茸	ごはん 小麦粉 パン粉 トック	ごま油 ごま油	醤油 ナムルドレッシング 酒 鶏がらスープ 中華だし 醤油 塩	738 2.28
17 (月)	カレー南蛮うどん (ソフト麺) 牛乳 紫さつまいものサラダ 肉まん	鶏肉 油揚げ 豚肉 えび	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸	ソフト麺 小麦粉 さつまいも 砂糖 紫さつまいも 小麦粉		醤油 みりん 混合だし ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう オイスターソース	842 2.41
18 (火)	米粉パン 牛乳 茨城県産いなだのフライ かみかみ USH-HKU 野菜オーグ ストラ献立 ハモグロスト・ベルヘッセ (ほうれん草) と豆のサラダ コーンチャウダー	いなだ 鶏肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 人参 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	米粉パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	大豆油 バター オリーブ油	中濃ソース イタリアンドレッシング コンソメ 野菜フイオン 塩	839 2.63
19 (水)	ごはん (おかかふりかけ) 牛乳 厚焼き玉子 白菜のおひたし 肉じゃが	鶏卵 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 人参 いんげん	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 じゃがいも 白滝	サラダ油	おかかふりかけ 醤油 塩 かつおだし 昆布だし 醤油 酒 醤油 みりん 和風だし	772 2.03
20 (木)	ごはん 牛乳 白身魚の香味ソース 大根サラダ マカロニ入りコンソメスープ	ホキ 鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参	長ねぎ にんにく 生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 マカロニ	大豆油 ごま	醤油 酢 酒 ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 鶏がらスープ コンソメ 塩	767 2.28
21 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ごまあえ 白菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 キャベツ 白菜	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖	ラード ごま	醤油 みりん 塩 醤油 和風だし 混合だし	762 2.70
【24日~30日は全国学校給食週間】です。給食の歴史を調べてみましょう。									
24 (月)	煮込み坦々うどん 牛乳 春巻き ひじきサラダ いもまん!	鶏肉 みそ 大豆 くらげ 鶏卵	牛乳	にら 人参 人参 赤ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 春雨 小麦粉 砂糖 小麦粉 さつまいも 砂糖	ごま油 ごま ごま油 大豆油 ごま油 バター	豆板醤 酒 鶏がらスープ 醤油 甜麺醤 醤油 醤油 酢	770 2.85
25 (火)	クロワッサン 牛乳 かぼちゃコロッケ コールスローサラダ 白菜のクリームシチュー		牛乳	かぼちゃ ハム 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 白菜	クロワッサン 小麦粉 パン粉 じゃがいも じゃがいも 小麦粉	大豆油 バター オリーブ油	塩 中濃ソース ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング コンソメ 塩	751 2.89
26 (水)	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き スタディ 給食 たくあんあえ すいとん汁	鮭 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	たくあん 白菜 きゅうり 大根 干し椎茸	麦 ごはん 砂糖 すいとん ごんにゃく	ごま	塩 醤油 塩 醤油 和風だし 混合だし	778 1.78
27 (木)	ポークカレー (麦ごはん) 牛乳 花野菜サラダ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	トマト 人参 ブロッコリー	生姜 にんにく カリフラワー とうもろこし みかん パインアップル	麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 白玉もち 砂糖	サラダ油 サラダ油	酒 カレー粉 中濃ソース 酢 塩 こしょう	864 2.32
28 (金)	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛炒め 牛久市産野菜の浅漬け さつまい汁	豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳	人参 人参 小松菜	ごぼう 白菜 大根 大根 長ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも ごんにゃく	ごま油	豆板醤 酒 みりん 醤油 塩 醤油 酢 和風だし 混合だし	789 2.13
31 (月)	ごはん 牛乳 いかメンチ 日本の 味めぐり 青森県 菊の花のあえもの せんべい汁 りんごゼリー	いか たら 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 白菜 菊 キャベツ 大根 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ りんご	ごはん パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 せんべい 白滝 砂糖	大豆油	塩 こしょう 醤油 和風だし 醤油 塩 和風だし 酒 混合だし	785 2.44

※ 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。