



令和4年2月 給食献立予定表



牛久市立牛久第三中学校

日	献立	体の中での体のおもなはたらき						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		
1 (火)	チーズパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ 卵とトマトのスープ	鶏肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵	チーズ 牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー にんにく 玉ねぎ とうもろこし エリンギ	パン 砂糖 パン粉 片栗粉	サラダ油 ラード サラダ油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 中濃ソース フレンチドレッシング コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう	729 3.89
2 (水)	ごはん 牛乳 油淋鶏 中華サラダ ピリ辛キムチスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 くらげ	小松菜 人参 人参 には	にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 白菜キムチ	ごはん 片栗粉 小麦粉 大豆油	大豆油 ごま油 ごま ごま油	醤油 酒 酢 ナムルドレッシング 酒 中華スープ 鶏がらスープ 醤油	838 2.63
3 (木) 節分献立	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ みそけんちん汁 福豆	いわし 豆腐 みそ 大豆	牛乳 のり	ほうれん草 人参 人参	白菜 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 里芋 こんにゃく	大豆油 ごま油	醤油 みりん 醤油 酢 和風だし 混合だし	797 2.22
4 (金)	親子丼 (麦ごはん) 牛乳 キャベツと油揚げのみそ汁 大学芋 (3個)	鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ	ごはん 麦 砂糖 さつまいも ごま 片栗粉 砂糖	サラダ油 大豆油	酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし 醤油 みりん	916 2.63
7 (月)	みそラーメン (中華めん) 牛乳 にらまんじゅう (2個) 海藻サラダ プリン	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき くらげ わかめ 昆布	人参 には 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ もやし 長ねぎ キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜 もやし きゅうり	中華めん 小麦粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油 ラード ごま油	酒 豆板醤 鶏がらスープ 中華スープ 醤油 醤油 青じそドレッシング 醤油 酢	814 2.93
8 (火) 世界の料理: スペイン	ミルクパン (チョコクリーム) 牛乳 トルティーヤ (スペイン風オムレツ) ツナ入りグリーンサラダ ひよこ豆のスープ	鶏卵 鶏肉 まぐろ ウィンナーソーセージ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー 人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス レモン果汁 玉ねぎ	ミルクパン じゃがいも 片栗粉 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	オリーブ油	チョコクリーム ケチャップ 酢 塩 野菜ブイヨン 鶏がらスープ 塩	779 3.18
9 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 辛子あえ 芋煮汁 スイートポテト	さば みそ 牛肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参	長ねぎ 生姜 白菜 ぶなしめじ 長ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 里芋 白滝 さつまいも 砂糖		酒 醤油 みりん 醤油 からし 酒 醤油 みりん 和風だし 塩 混合だし	890 2.56
10 (木)	ハッシュドビーフ (麦ごはん) 牛乳 大根サラダ いよかん	牛肉 鶏肉	牛乳	いんげん 人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 切干し大根 とうもろこし いよかん	麦 ごはん 小麦粉	オリーブ油	赤ワイン ウスターソース 人参ドレッシング	794 2.02
11 (金)	建国記念の日								
14 (月)	煮込みうどん 牛乳 野菜かきあげ ほうれん草のごまあえ ガトーショコラ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参 春菊 ほうれん草 人参	玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ もやし	うどん こんにゃく 小麦粉 砂糖 米粉 砂糖	大豆油 ごま	酒 醤油 塩 和風だし 混合だし 醤油 ココア	734 1.85
15 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き イタリアンサラダ さつまいもとあさりの チャウダー	きなこ 鶏肉 ハム あさり 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	コッペパン 砂糖 さつまいも 小麦粉	大豆油 バター	マスタード ノンエッグマヨネーズ 酒 塩 イタリアンドレッシング コンソメ 塩	789 3.68
16 (水)	わかめごはん 牛乳 ぶりの照り焼き おかかあえ 豚汁	わかめ ぶり かつお節 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 人参	生姜 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 こんにゃく	ごま油	塩 酒 醤油 みりん 醤油 酒 和風だし 混合だし	772 3.35
17 (木)	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの南蛮炒め ポテトサラダ すいとん汁	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 人参	れんこん 長ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 干し椎茸	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖 すいとん こんにゃく	ごま	豆板醤 酒 みりん 醤油 酢 ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう 酒 醤油 塩 和風だし 混合だし	872 2.48
18 (金) かみかみ USHIKU 野菜オーケストラ献立	麦ごはん 牛乳 いかのチリソース 春雨サラダ ネギートの生姜スープ チョコ大福	いか 豚肉 豆腐 豆腐	牛乳 くらげ ひじき	小松菜 人参	長ねぎ もやし 生姜 大根 えのきたけ 長ねぎ	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 もち米	大豆油 ごま油	ケチャップ 醤油 酒 豆板醤 中華ドレッシング 酒 中華スープ 鶏がらスープ 醤油 オイスターソース 塩 ココア	841 2.29
21 (月)	鮭のクリームスパゲッティ 発酵乳 さつまいもサラダ アメリカンドッグ	鮭 発酵乳 ウィンナーソーセージ	牛乳 チーズ 発酵乳 チーズ	人参 パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ とうもろこし グリンピース	スパゲッティ 小麦粉 さつまいも 砂糖 小麦粉 砂糖 片栗粉	バター 大豆油	コンソメ 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう ケチャップ	697 3.46
22 (火)	丸パン (スライスチーズ) グレープジュース 白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネ	スケソウダラ ベーコン 大豆	チーズ	人参 人参 トマト パセリ	グレープ キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ セロリ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	大豆油 サラダ油	中濃ソース フレンチドレッシング コンソメ 野菜ブイヨン 塩	794 3.18
23 (水)	天皇誕生日								
24 (木)	野菜たっぷり豚丼 (ごはん) 牛乳 なめこ豆腐のみそ汁 フルーツヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ 切干し大根 なめこ 長ねぎ みかん バインアップル パナナ	ごはん 白滝 砂糖	サラダ油	酒 みりん 醤油 和風だし 和風だし 混合だし	887 2.35
25 (金)	チキンカレー (麦ごはん) 牛乳 (ミルクココア) チーズサラダ デコボン	鶏肉 牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ カリフラワー デコボン	麦 ごはん 米粉 じゃがいも	サラダ油	カレー粉 中濃ソース ココア 玉ねぎドレッシング	784 1.97
28 (月)	ごはん 牛乳 さんまの醤油煮 高野豆腐の卵とじ さつまいも汁	さんま 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 さつまいも こんにゃく		醤油 酒 みりん 酒 みりん 醤油 和風だし 酒 和風だし 混合だし	834 2.70

※ 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。