

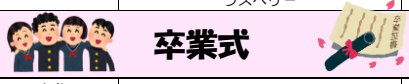


# 令和4年3月 給食献立予定表



【1・2年生】

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) 塩分 (g)
		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)	ココア揚げパン 牛乳 マカロニグラタン 花野菜サラダ コンソメトマトソース	ベーコン 鶏肉 ウィンナーソーセージ ひよこ豆 赤いんげん豆 青いんげん豆	牛乳 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー いんげん 人参 トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 マカロニ パン粉 じゃがいも 小麦粉	大豆油 バター	ココア 塩 こしょう コンソメ クリーミーフレンチドレッシング 野菜フイヨン コンソメ 塩 こしょう	772 3.60
2 (水) <small>ひな祭り 献立</small>	ちらし寿司 牛乳 鶏肉の照り焼き 菜の花あえ 梅ふのすまし汁 焼きプリンタルト	鶏肉 鶏卵 鶏肉 鶏卵 大豆	のり 牛乳 牛乳	人参 さやえんどう 菜の花 人参 ほうれん草 人参	たけのこ れんこん 干し椎茸 白菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 砂糖 砂糖 梅ふ もち 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま	酢 塩 酒 醤油 醤油 醤油 和風だし 混合だし 醤油 塩	811 3.35
3 (木)	ごはん 牛乳 いなだフライ かぶの塩昆布あえ まろやかみそ汁	いなだ 豚肉 きなこ 豆乳	牛乳 牛乳 昆布 あおさのり	人参 人参 かぼちゃ	かぶ 白菜 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 大根	ごはん 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま油 ごま油	中濃ソース 塩 酒 和風だし 混合だし	844 1.66
4 (金) <small>日本の 味めぐり ：山口県</small>	ごはん 牛乳 (ミルクコーヒー) チキンチキンごぼう 白菜のおひたし 大平汁 みかんゼリー	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	牛乳 牛乳	人参 小松菜 人参	生姜 ごぼう 白菜 大根 れんこん 干し椎茸 長ねぎ みかん	片栗粉 砂糖 砂糖 里芋 こんにゃく 焼きふ 砂糖	大豆油	ミルクコーヒー 塩 醤油 みりん 醤油 和風だし 醤油 みりん	928 2.04
7 (月)	みそ煮込みうどん オレンジジュース ちくわの磯部揚げ (2個) おかかマヨあえ いもまん!	豚肉 みそ ちくわ 鶏卵 大豆	あおさ かつお節 牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー 人参	大根 長ねぎ キャベツ カリフラワー	うどん てんぷら粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	大豆油 バター	酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし ノンエッグマヨネーズ 醤油	794 2.25
8 (火)	キーマカレー (ナン) 発酵乳 (ブルーベリー) ハンバーグトマトソース ポテトサラダ フルーツボンチ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 鶏肉 豆乳	発酵乳 チーズ	人参 トマト トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ブルーベリー果汁 玉ねぎ きゅうり とうもろこし みかん パイン 黄桃 りんご果汁 ぶどう果汁	小麦粉 ナン 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ナタデココ もち 砂糖	サラダ油 ラード	中濃ソース カレー粉 醤油 塩 コンソメ 中濃ソース 酢 塩 こしょう	848 3.58
9 (水)	コーンピラフ 牛乳 エビフライ (2尾) タルタルソース イタリアンサラダ ラビオリスープ	えび 鶏肉	牛乳 牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜 パセリ	とうもろこし キャベツ とうもろこし カリフラワー 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉	大豆油	塩 ノンエッグタルタルソース イタリアンドレッシング がらすープ コンソメ 醤油 塩 こしょう	825 3.57
10 (木)	わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ (2個) りっちゃんサラダ 豚汁 お祝いロールケーキ	鶏肉 ハム 豚肉 みそ 鶏卵	わかめ 牛乳 昆布 かつお節	人参 人参	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ごぼう 長ねぎ ラズベリー	片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	醤油 塩 こしょう 酒 醤油 酢 塩 こしょう 酒 和風だし 混合だし	784 3.56
11 (金)	 <b>卒業式</b>								
14 (月)	あんかけうどん (ソフト麺) 牛乳 肉団子 (2個) 和風サラダ	鶏肉 なると 鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳 昆布	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 片栗粉 砂糖 片栗粉 パン粉	サラダ油 ラード	醤油 みりん 塩 混合だし 酢 醤油 ケチャップ 和風ドレッシング	804 3.15
15 (火)	ごはん 牛乳 小籠包 (2個) ブルコギ (卵入り) むらくもスープ	豚肉 牛肉 鶏卵 ベーコン 豆腐	牛乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ	ごはん 小麦粉 春雨 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま	酒 醤油 オイスターソース コチュジャン 塩 がらすープ 中華スープ 塩 こしょう	889 2.37
16 (水)	菜飯 牛乳 鮭のきのこバターソース 白菜のごまあえ 生揚げのみそ汁	鮭 生揚げ みそ	牛乳 牛乳	広島菜 ほうれん草 人参 人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 白菜 玉ねぎ 大根	ごはん 砂糖 砂糖 砂糖	バター ごま	塩 こしょう 醤油 醤油 和風だし 混合だし	790 3.14
17 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨サラダ ごま団子	豚肉 いか さつま揚げ なると	牛乳 牛乳	人参 小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 きくらげ もやし きゅうり	ごはん 片栗粉 春雨 あんこ 砂糖 もち米	サラダ油 ごま ごま 大豆油	酒 醤油 がらすープ 塩 こしょう オイスターソース 中華ドレッシング	907 1.82
18 (金) <small>かみかみ USHIKU 野菜オーケ ストラ献立</small>	ごはん (のりふりかけ) 牛乳 ししゃもフリッター (2尾) こんにゃくのうま煮 キャパリオ (人参) のみそ汁 チョコクレープ	ししゃも オキアミ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 鶏卵	牛乳 牛乳	小松菜 人参 人参 には	生姜 もやし 切干大根	ごはん 小麦粉 こんにゃく 砂糖 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	のりふりかけ 醤油 酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし チョコ	827 2.90
22 (火)	ごはん いちごオシ さばのみそ煮 五色あえ 春野菜のみそ汁	さば みそ かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 牛乳	ほうれん草 人参 人参 菜の花	いちご果汁 生姜 長ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ かぶ	ごはん 砂糖		醤油 みりん 和風玉ねぎドレッシング 酒 和風だし 混合だし	792 3.09
23 (水)	ピザトースト 牛乳 ポトフ フルーツクリームあえ	ベーコン ウィンナーソーセージ	チーズ 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	ピーマン 人参 いんげん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ みかん パイン パナナ	食パン じゃがいも ニョッキ		ピザソース ケチャップ 野菜フイヨン コンソメ 塩 こしょう	785 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いいたします。