



令和4年4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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
7 (木)	ポークカレー (麦ごはん) 牛乳 チキンナゲット (2個) 春野菜サラダ	豚肉 鶏肉 まぐろ	牛乳	人参 トマト アスパラガス	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	じゃがいも 小麦粉 麦ごはん パン粉 小麦粉	サラダ油	中濃ソース 塩 ケチャップ 和風玉ねぎドレッシング	811 2.12
8 (金)	入学式								
11 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース りっちゃんサラダ お祝いすまし汁 チョコクレープ	鶏肉 ハム なると 豆乳	牛乳 昆布 かつお節	人参 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 干し椎茸	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖 もち 米粉 砂糖	サラダ油	醤油 みりん 醤油 酢 塩 こしょう みりん 塩 醤油 和風だし 混合だし ココア	865 2.88
12 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 アンサンブルエッグ マカロニサラダ グリーンポタージュ	鶏卵 鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 グリーンピース 人参 ハセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	コッパン 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖 小麦粉	大豆油 バター	塩 ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 酢 野菜フイヨン 塩	783 3.14
13 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ 切干大根の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁	あじ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 人参	切干大根 干し椎茸 キャベツ	ごはん 小麦粉 パン粉 しらだき 砂糖	大豆油	中濃ソース 醤油 みりん 和風だし 塩 和風だし 混合だし	776 2.27
14 (木)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 いんげん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	麦 ごはん 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	赤ワイン ケチャップ 中濃ソース フレンチドレッシング	745 2.21
15 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩竜田揚げ (2個) おかかあえ お団子汁	鶏肉 かつお節 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 人参 ほうれん草	にんにく もやし ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 生姜	ごはん 小麦粉 片栗粉 砂糖 白玉粉 パン粉	大豆油	酒 塩 醤油 酒 和風だし 混合だし 醤油 塩	861 2.04
18 (月)	山菜うどん (ソフト麺) 牛乳 餅いなり 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 油揚げ	牛乳 昆布 ひじき くらげ わかめ ヨーグルト	ほうれん草 人参 人参	大根 わらび 水菜 えのきたけ なめこ たけのこ もやし きゅうり	もち粉 ソフト麺 もち 砂糖	ごま油	酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし 塩 醤油 醤油 酢	786 1.96
19 (火)	ミルクパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き イタリアンサラダ ニョッキ入りクリームスープ	鶏肉 まぐろ 白いんげん豆	牛乳	赤ピーマン 人参 ブロッコリー かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	ミルクパン はちみつ ニョッキ 小麦粉	バター	酒 マスタード 塩 イタリアンドレッシング 野菜フイヨン 塩	824 2.95
20 (水)	ごはん 牛乳 鮭のレモンソース アスパラガスとチキンの スパイシーサラダ 春野菜のみそ汁	鮭 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	アスパラガス 人参 人参 菜の花	レモン キャベツ とうもろこし 玉ねぎ かぶ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	大豆油	醤油 みりん ノンエッグマヨネーズ 醤油 からし 酒 和風だし 混合だし	805 2.54
21 (木)	ごはん 牛乳 キムタク丼の具 もやしの塩ナムル ワンタンスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参	白菜キムチ たくあん 切干大根 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま ごま油 ごま油	酒 甜麺醬 みりん 塩 醤油 醤油 酢 塩 酒 醤油 鶏がらスープ 中華スープ 塩	767 2.82
22 (金)	海南鶏飯 牛乳 蒸し鶏のチリソースがけ 中華サラダ ラクサ ライチゼリー	鶏肉 えび 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	にんにく 生姜 生姜 キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ ライチ	ごはん 小麦粉 砂糖 ピーフン 砂糖	ごま油	酒 鶏がらスープ 酒 塩 チリソース 中華ドレッシング がらスープ 醤油 カレー粉 塩 豆板醬	778 2.87
24 (日)	キャベツの和風スパゲッティ 発酵乳 メンチカツ ツナサラダ 蒸しパン	豚肉 鶏肉 豚肉 牛肉 まぐろ 鶏卵	発酵乳	小松菜 人参 ブロッコリー	にんにく キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ カリフラワー きゅうり とうもろこし	スパゲッティ パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 大豆油 サラダ油	酒 野菜フイヨン スープストック 醤油 塩 中濃ソース 酢 塩	737 2.74
25 (月)	振替休日								
26 (火)	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 大根と生揚げのたいたん 若竹汁 抹茶プリン	鯖 みそ 生揚げ 豆腐 ゼラチン	牛乳 わかめ	人参 人参	大根 水菜 たけのこ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 片栗粉 花ふ 砂糖		みりん 酒 和風だし 醤油 塩 みりん 醤油 塩 和風だし 混合だし 抹茶	767 2.52
27 (水)	ごはん 牛乳 回鍋肉 切干大根のサラダ フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ 豆乳	牛乳 くらげ	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり とうもろこし みかん バイン 黄桃 ナタデココ りんご果汁	ごはん 砂糖 砂糖 白玉もち	ごま油 ごま油 ごま	豆板醬 酒 甜麺醬 醤油 中華だし 醤油 酢	779 1.17
28 (木)	ごはん 牛乳 チキンささみフライ キャビオンのサラダ 荳わかめスープ	鶏肉 まぐろ 鶏肉 豆腐	牛乳 荳わかめ	人参 チンゲンサイ	ごぼう キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉	大豆油 ごま ごま油	中濃ソース 醤油 ノンエッグマヨネーズ 鶏がらスープ 中華だし 塩 醤油 こしょう	772 1.92

※ 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。