



令和4年5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			
		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)
2 (月)	ぎつねうどん (ソフト麺) 牛乳 かつおの竜田揚げ こまあえ 柏餅	鶏肉 油揚げ かつお 小豆	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 人参	大根 長ねぎ 干し椎茸 生姜 もやし	ソフト麺 片栗粉 砂糖 もち 砂糖	大豆油 ごま	酒 醤油 塩 和風だし 混合だし 醤油 醤油	849 2.16
6 (金)	三色そぼろ丼 (ごはん) 牛乳 たけのこのみそ汁 梅のムース	鶏肉 鶏卵 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん 人参	生姜 玉ねぎ 切干大根 たけのこ 長ねぎ えのきたけ いちご	ソフト麺 片栗粉 砂糖	サラダ油 酒 醤油 みりん 和風だし 和風だし 混合だし	825 2.28	
9 (月)	振替休日								
10 (火)	バターロールパン 牛乳 ポテトコロッケ コーンとアスパラガスの サラダ ミネストローネ	鶏肉 まぐろ ベーコン 大豆	牛乳	人参 アスパラガス 人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ セロリ	バターロールパン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	大豆油 サラダ油	中濃ソース ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう コンソメ 野菜ブイヨン 塩	766 2.92
11 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ 花ふのすまし汁	さば みそ かつお節 鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参 ほうれん草	生姜 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 砂糖 醤油 花ふ	酒 醤油 みりん 醤油 酒 塩 醤油 和風だし 混合だし	745 2.56	
12 (木)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 りっちゃんサラダ 新じゃがいものごまみそ汁	鶏肉 ハム かつお節 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参 いんげん	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 片栗粉 砂糖 砂糖	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	塩 こしょう 醤油 酢 ノンエッグタルタルソース 醤油 酢 塩 こしょう 和風だし 混合だし	880 2.68
13 (金)	ごはん 牛乳 いかにのチリソース 春雨サラダ にらたまスープ	いか ハム 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 人参 にら	長ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 生姜	ごはん 小麦粉 砂糖 春雨 片栗粉	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 がらスープ 醤油 中華だし 塩 こしょう	790 2.09
14 (土)	親子丼 (ごはん) 白ぶどうジュース ごぼうサラダ 牛久市産新茶蒸しパン	鶏肉 鶏卵 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ ぶどう ごぼう キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖 ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	酒 みりん 醤油 ノンエッグマヨネーズ 酢 抹茶	812 1.62
15 (日)	ごはん 発酵乳 肉団子の甘酢あん (2個) ツナサラダ わかめスープ	鶏肉 まぐろ 豚肉 豆腐	発酵乳	人参 人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 干し椎茸 生姜 長ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	酢 醤油 ケチャップ 酢 塩 こしょう 酒 豆板醤 がらスープ 中華だし 塩	770 2.42
16 (月)	振替休日								
17 (火)	ミルクパン 牛乳 ピザ風チキン マカロニサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 まぐろ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ミルクパン マカロニ 小麦粉 クルトン	バター	酒 塩 こしょう ビザソース ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう 塩 コンソメ スープストック	879 2.99
18 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター (2尾) レタスの塩昆布あえ 切干大根のみそ汁	ししゃも おきあみ 昆布 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 人参 ほうれん草	レタス もやし 切干大根 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま ごま油	醤油 醤油 和風だし 混合だし	795 2.29
19 (木)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ (2個) チャブチェ トックスープ	豚肉 牛肉 鶏肉	牛乳	人参 人参 小松菜 人参	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ にんにく きくらげ 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 ごま油 春雨 砂糖 米粉	ごま ごま油	醤油 酒 豆板醤 オイスターソース 中華だし 醤油 酒 がらスープ 中華だし 醤油 塩	827 2.48
20 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース のり酢あえ 貝だくさん豚汁	鶏肉 まぐろ 豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ 大根 もやし 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	醤油 みりん 醤油 酢 酒 混合だし	761 2.50
23 (月)	塩ラーメン (中華めん) 牛乳 春巻き ひじきのピリッとサラダ	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし きくらげ たけのこ 玉ねぎ キャベツ キャベツ きゅうり	中華めん 春雨 小麦粉 砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油	酒 ガラスープ 塩 こしょう 醤油 醤油 酢 ラー油	854 2.68
24 (火)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 新じゃがいものカレー炒め みそけんちん汁	いわし ベーコン 豆腐 みそ	牛乳	人参 人参 アスパラガス 人参	大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 里芋 こんにゃく	大豆油 バター ごま油	醤油 みりん コンソメ 塩 カレー粉 和風だし 混合だし	812 2.45
25 (水)	麻婆豆腐丼 (ごはん) 牛乳 オーシャンサラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳	人参 人参 にら	生姜 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	酒 ガラスープ 甜麺醬 コチュジャン 醤油	817 2.10
26 (木)	かやくごはん 牛乳 うずらの卵フライ (2個) 小松菜の炊いたん 肉吸い	ちくわ うずらの卵 油揚げ 牛肉 豆腐	のり 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜 人参 小松菜	ごぼう 白菜 玉ねぎ	ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	大豆油	酒 醤油 みりん 塩 塩 中濃ソース 醤油 酒 醤油 塩 みりん 和風だし 混合だし	738 2.50
27 (金)	ごはん 牛乳 スタミナ焼き肉 ポテトサラダ きくらげ入り中華スープ	豚肉 チーズ 豆腐 なると	牛乳	人参 人参 人参 小松菜	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 玉ねぎ きくらげ	ごはん 砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	豆板醤 酒 醤油 甜麺醬 ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう ガラスープ 中華だし 醤油 塩	770 2.29
30 (月)	野菜たっぷり焼きそば 牛乳 ピタパン ちくわの磯部揚げ (2本) 海藻サラダ	豚肉 ちくわ 青のり 昆布 くらげ わかめ	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	焼きそば麺 ピタパン 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酢 酒 焼きそばソース オイスターソース ウスターソース	761 3.65
31 (火)	チキンカレー (ごはん) 牛乳 チーズサラダ フルーツポンチ	鶏肉 まぐろ 豆乳	牛乳 チーズ	人参 トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ カリフラワー みかん パイン 黄桃 ナタデココ りんご果汁 ぶどう果汁	じゃがいも 小麦粉 白玉もち	サラダ油	カレー粉 中濃ソース イタリアンドレッシング	845 1.74

※ 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。