



令和4年6月 給食献立予定表



牛久市立牛久第三中学校

| 日 | 献立 | 体の中での栄養はたらき | | | | | | 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 (水) | ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ 豆腐チャンプルー ごまみそ汁 | かつお 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 | 生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ | ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく | 大豆油 サラダ油 ごま | 醤油 酒 醤油 オイスターソース 塩 和風だし 混合だし | 741 2,09 |
| 2 (木) | 麦ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも 卵入りイタリアンスープ | 鶏肉 青のり ベーコン 鶏卵 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ | 麦 ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも パン粉 | サラダ油 バター オリーブ油 | デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 醤油 | 756 2,47 |
| 3 (金) | ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け かみかみあえ きのこのみそ汁 | いわし さきいか 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 人参 | 玉ねぎ 切干大根 もやし たくあん 大根 えのきたけ 長ねぎ ぶなしめじ 干し椎茸 | ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 | 大豆油 ごま | 醤油 酢 醤油 和風だし 混合だし | 782 2,25 |
| 6月4日～10日は【歯と口の健康週間】です。1口30回位を目安に、よくかんでおいしくいただきます。 | | | | | | | | | |
| 6 (月) | 麦ごはん 牛乳 白ごまつくね(2個) 生姜あえ 豆腐の中華煮 | 鶏肉 かまぼこ 鶏肉 大豆 豆腐 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 | 麦 ごはん パン粉 砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉 | ごま ごま油 | 醤油 塩 みりん 醤油 酒 オイスターソース 醤油 鶏がらスープ 中華だし | 755 2,02 |
| 7 (火) | バターロールパン 牛乳 鶏肉のフレーク焼き ごぼうサラダ ミネストローネ | 鶏肉 みそ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 赤いんげん豆 青いんげん豆 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト | ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ | バターロールパン コーンフレーク 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖 | ごま サラダ油 | 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ 塩 酢 こしょう コンソメ 野菜フイオン 塩 | 868 3,30 |
| 8 (水) | ごはん 牛乳 いなだのみそ漬け 煮合い けんちん汁 | いなだ みそ 生揚げ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 いんげん 人参 | ごぼう 大根 大根 長ねぎ 干し椎茸 | ごはん ごま油 里芋 こんにゃく | 砂糖 砂糖 | 醤油 みりん 醤油 和風だし 醤油 みりん 塩 和風だし 混合だし | 759 2,05 |
| 9 (木) | ごはん 発酵乳(マスカット) タコメンチ 焼きビーフン マカロニ入りコンソメスープ | タコ すけそうだら 鶏肉 ウィンナーソーセージ | 発酵乳 | 人参 なら 人参 | マスカット果汁 キャベツ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし | ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 ビーフン マカロニ | 大豆油 ごま油 | 塩 オイスターソース 醤油 塩 中華だし 野菜フイオン コンソメ 塩 | 782 1,59 |
| 10 (金) | ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ(2個) おかかマヨあえ もやしと生揚げのみそ汁 | 鶏肉 かつお節 生揚げ みそ | 牛乳 | ブロッコリー 人参 人参 小松菜 | にんにく 生姜 カリフラワー キャベツ もやし | ごはん 片栗粉 小麦粉 | 大豆油 | 醤油 塩 こしょう 酒 ノンエッグマヨネーズ 醤油 和風だし 混合だし | 837 2,28 |
| 13日～16日は【茨城を食べようweek】です。牛久市産・茨城県産の食材を味わいましょう。 | | | | | | | | | |
| 13 (月) | けんちんうどん(ソフト麺) 牛乳 鶏天 三色あえ | 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 人参 | 長ねぎ きゅうり もやし | ソフト種 里芋 こんにゃく 小麦粉 砂糖 | 大豆油 ごま | 醤油 塩 みりん 和風だし 混合だし 酒 塩 醤油 | 751 2,92 |
| 14 (火) | ごはん 牛乳 さばの塩焼き 牛久野菜のおひたし 親子煮 | さば 油揚げ 鶏肉 鶏卵 | 牛乳 | 小松菜 人参 人参 小松菜 | キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ | ごはん 砂糖 しらだき 砂糖 | ごま | 塩 醤油 酒 みりん 醤油 和風だし | 825 2,40 |
| 15 (水) | ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのピリ辛炒め もやしのごまあえ じゃがいものみそ汁 | 豚肉 生揚げ 油揚げ みそ | 牛乳 | ピーマン 人参 小松菜 人参 人参 | 玉ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ | ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 じゃがいも | ごま油 ごま | 酒 豆板醤 オイスターソース 甜麺醤 醤油 醤油 和風だし 混合だし | 721 2,12 |
| 16 (木) | チキンカレー(ごはん) 牛乳 イタリアンサラダ 牛久市産メロン | 鶏肉 | 牛乳 | 人参 トマト 人参 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり メロン | じゃがいも 小麦粉 ごはん | サラダ油 | 中濃ソース カレー粉 イタリアンドレッシング | 737 1,63 |
| 17 (金) | お弁当の日 | | | | | | | | |
| 20 (月) | ごはん 牛乳 ホキの香味ソース 野菜のスタミナ炒め 豆腐のすまし汁 | ホキ 豚肉 みそ なると 豆腐 | 牛乳 | 人参 なら 人参 小松菜 | 長ねぎ 生姜 キャベツ 生姜 にんにく キャベツ 切干大根 玉ねぎ えのきたけ | ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 | 大豆油 サラダ油 | 醤油 酢 酒 豆板醤 酒 醤油 醤油 塩 和風だし 混合だし | 754 2,13 |
| 21 (火) | ごはん 牛乳 棒餃子 チンジャオロース コーンと卵の中華スープ | 豚肉 鶏肉 豚肉 ベーコン 鶏卵 | 牛乳 | なら ピーマン 赤ピーマン 人参 | 玉ねぎ 長ねぎ にんにく にんにく たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし | ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 片栗粉 | ごま油 ごま油 | 醤油 酒 醤油 オイスターソース 中華だし 塩 こしょう 中華だし 塩 こしょう | 750 1,91 |
| 22 (水) | 麦ごはん 牛乳 アルー・タレコ キャベツのサラダ ネパールカレー | 鶏肉 レンズ豆 | 牛乳 | 人参 トマト 人参 | キャベツ きゅうり とうもろこし 生姜 にんにく 玉ねぎ | 麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 | 大豆油 サラダ油 バター | チリパウダー カレー粉 塩 ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング 酒 チリパウダー カレー粉 コンソメ | 879 1,79 |
| 23 (木) | ごはん 牛乳 豚肉と大根のピリ辛煮 塩昆布あえ 豆乳入りみそ汁 | 豚肉 さつま揚げ 塩昆布 豚肉 豆乳 みそ | 牛乳 | 人参 いんげん ほうれん草 人参 小松菜 | 大根 キャベツ 玉ねぎ | ごはん 砂糖 じゃがいも | サラダ油 ごま ごま油 ごま | 酒 醤油 みりん 和風だし 七味唐辛子 酒 和風だし 混合だし | 716 2,01 |
| 24 (金) | 麦ごはん 牛乳 春巻き 麻婆なす 春雨スープ | 鶏肉 鶏肉 みそ 豆腐 | 牛乳 | 人参 人参 | 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ 生姜 にんにく 干し椎茸 なす 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ | 麦 ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉 春雨 | 大豆油 ごま油 ごま油 ごま | 醤油 豆板醤 酒 醤油 中華だし 鶏がらスープ 中華だし 醤油 塩 | 837 2,38 |
| 27 (月) | 鶏塩煮込みうどん 牛乳 ちくわのカレー風味揚げ(2本) 五目きんぴら フローズンヨーグルト(みかん) | 鶏肉 ちくわ 豚肉 さつま揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 人参 いんげん | にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ ごぼう みかん | うどん 小麦粉 こんにゃく 砂糖 | ごま油 大豆油 ごま油 ごま | 酒 鶏がらスープ 中華だし 塩 醤油 カレー粉 酒 醤油 みりん 七味唐辛子 | 785 2,77 |
| 28 (火) | コッペパン(ブルーベリージャム) 牛乳 ポテトコロッケ 大根サラダ ポークビーンズ | 鶏肉 | 牛乳 | 人参 トマト 人参 | 玉ねぎ 大根 切干大根 きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ | コッペパン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 | 大豆油 ごま 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 酒 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう チリパウダー | 831 3,38 |
| 29 (水) | 麦ごはん 牛乳 ピピンパ ナムル サムゲタンスープ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 人参 小松菜 | にんにく 生姜 玉ねぎ 切干大根 たけのこ もやし 大根 生姜 にんにく | 麦 ごはん 砂糖 | ごま油 ごま油 | 酒 コチュジャン 醤油 みりん ナムルドレッシング 酒 鶏がらスープ 中華だし 塩 | 720 2,28 |
| 30 (木) | ごはん 牛乳 いかの照り焼き ひじきのそぼろ煮 揚げなすのみそ汁 | いか さつま揚げ みそ | 牛乳 | 人参 いんげん 小松菜 人参 | 生姜 キャベツ なす 玉ねぎ | ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 | サラダ油 | 酒 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 和風だし 和風だし 混合だし | 724 2,61 |

※ 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。