



令和4年7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)
1 (金) 牛久の日	牛久夏野菜カレー (ごはん) 牛乳 コールスローサラダ 蒸しとうもろこし	豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ なす	ごはん 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	740 1.54
4 (月)	タコライス (麦ごはん) 牛乳 もずくスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	麦 ごはん 砂糖	サラダ油	酒 チリパウダー 塩 こしょう 醤油 中濃ソース ケチャップ	732 2.35
5 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め 粉ふきいも にらと木くらげのスープ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳		にんにく キャベツ	砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 バター	酒 豆板醤 醤油 オイスターソース 塩 こしょう 鶏がらスープ 中華だし 塩 醤油	745 1.92
6 (水)	ごはん 発酵乳 (ストロベリー) いわしの生姜煮 ゴーヤチャンプルー じゃがいものごまみそ汁	いわし 豚肉 かつお節 豆腐 鶏卵 みそ	発酵乳		いちご果汁 生姜 もやし 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	醤油 塩 酒 醤油 中華だし みりん オイスターソース 和風だし 混合だし	752 2.43
7 (木) 七夕献立	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース 天の川サラダ 七夕スープ みかん餅	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	トマト 赤ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ おくら えのきたけ みかん	ごはん 砂糖 春雨 米粉マカロニ 砂糖	サラダ油	ケチャップ 中濃ソース コンソメ 和風玉ねぎドレッシング 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 中華だし	792 2.53
8 (金) かみかみ USHIKU 野菜オーケ ストラ献立	玄米ごはん 牛乳 いかのピリ辛ソース なつひこ (きゅうり) の 昆布あえ トマペコ (トマト) の サンラータン	いか 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 昆布 人参	長ねぎ きゅうり キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ	玄米 ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油 ラー油	ケチャップ 醤油 豆板醤 酒 酒 中華だし 酢 醤油 塩	751 1.98
11 (月)	醤油ラーメン (中華めん) 牛乳 棒餃子 切干大根の中華サラダ	豚肉 鶏肉 くらげ	牛乳	人参 にら 人参	生姜 玉ねぎ チンゲンサイ もやし メンマ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり	中華めん 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	酒 醤油 鶏がらスープ 中華だし 塩 こしょう 醤油 酢	749 2.73
12 (火)	黒糖パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ コーンクリームスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	黒糖 パン パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉	大豆油 ごま バター	中濃ソース ノンエッグマヨネーズ 塩 酢 塩 コンソメ スープストック	812 2.85
13 (水) 世界の料理 ：エジプト	麦ごはん 牛乳 コシヤリ ひよこ豆のカレーサラダ モロヘイヤと卵のスープ	牛肉 鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆 ウィンナーソーセージ 鶏卵	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー 人参 モロヘイヤ	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	麦 ごはん マカロニ パン粉		酒 中濃ソース ケチャップ 塩 チリパウダー フレンチドレッシング ノンエッグマヨネーズ カレー粉 コンソメ 醤油 塩 鶏がらスープ	807 2.71
14 (木)	スタミナ丼 (ごはん) 牛乳 高野豆腐のみそ汁 冷凍パインアップル	豚肉 みそ みそ 油揚げ 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 切干大根 干し椎茸 パインアップル	ごはん 片栗粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油	豆板醤 酒 醤油 和風だし 混合だし	741 1.98
15 (金)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん (2個) なすの中華炒め チンゲン菜のスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉 みそ なると	牛乳	人参 ピーマン 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 なす 玉ねぎ もやし 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	砂糖 片栗粉 パン粉 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま油	ケチャップ 酢 醤油 酒 豆板醤 醤油 鶏がらスープ 中華だし 塩 醤油	833 2.72
19 (火)	ごはん 牛乳 キムたくごはんの具 くらげの中華サラダ フルーツ杏仁	豚肉 くらげ 豆乳	牛乳	小松菜	玉ねぎ キャベツ 切干大根 白菜キムチ たくあん もやし とうもろこし きゅうり みかん パインアップル 甘夏果汁 ナタデココ りんご果汁	ごはん 砂糖 片栗粉 パン粉 砂糖 白玉粉	ごま油 ごま ごま ごま油	酒 醤油 酢	767 1.62
20 (水) おひる お楽しみ Day	麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 和風サラダ 夏野菜の塩麹スープ パニラアイス	鶏肉 ウィンナーソーセージ	牛乳 昆布	人参 人参 トマト いんげん	レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ スズキニ	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖	大豆油 サラダ油	酒 塩 醤油 醤油 酢 塩 こしょう 鶏がらスープ 醤油 塩こしょう こしょう 塩	876 2.40

※ 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。