



令和4年10月 給食献立予定表



牛久市立牛久第三中学校

日	献立	体の中でのおもなほたらき						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)
3 (月)	振替休業日								
4 (火)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース 花野菜サラダ 白菜のクリームシチュー	鶏肉 大豆 まぐろ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 牛乳	牛乳 人参 パセリ	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ 白菜	ミルクパン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	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 醤油 ソイドレッシング コンソメ 塩 こしょう	760 4.33
5 (水)	麦ごはん 牛乳 あんかけだし巻き卵 ごぼうの和風サラダ みそけんちん汁	鶏卵 かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり 大根	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま ごま油	みりん 醤油 かつおだし 昆布だし ノンエッグマヨネーズ 醤油 酢 和風だし 混合だし	742 2.36
6 (木)	ごはん 牛乳 白身魚の香味ソース パンパンジーサラダ きくらげ入り中華スープ	ほき 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ きくらげ	ごはん 片栗粉	大豆油 ごま油	醤油 酢 酒 パンパンジードレッシング 酒 鶏がらスープ 中華だし 醤油 塩	768 2.14
7 (金) 牛久の日	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの 塩こうじ炒め 牛久野菜のみそ汁 牛久市産りんご	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜	生姜 長ねぎ 大根 キャベツ りんご	ごはん さつまいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	塩こうじ 酒 醤油 こしょう 和風だし 混合だし	764 2.07
11 (火)	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン イタリアンサラダ ポテトのカレースープ	鶏肉 まぐろ ウィンナーソーセージ ひよこ豆	牛乳 チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー 人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ	米粉パン マカロニ パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター	塩 こしょう コンソメ イタリアンドレッシング コンソメ カレー粉 塩 こしょう 醤油	752 3.20
12 (水)	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきのそぼろ煮 さつまい	ほっけ 鶏肉 大豆 さつまいも 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	大根	ごはん 砂糖 さつまいも こんにゃく	サラダ油	塩 酒 醤油 みりん 和風だし 酒 和風だし 混合だし	783 2.10
13 (木)	ごはん 牛乳 豚肉とさつまいもの南蛮炒め ほうれん草のごまあえ かきたま汁	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜	れんこん 長ねぎ もやし 玉ねぎ えのきだけ	ごはん 砂糖 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	豆板醤 酒 みりん 酢 醤油 醤油 醤油 塩 和風だし 混合だし	773 2.09
14 (金)	麦ごはん 牛乳 鮭のから揚げ さつまいもサラダ きのこのみそ汁	鮭 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 グリンピース 人参 小松菜	にんにく 生姜 とうもろこし 大根 えのきだけ 長ねぎ ぶなしめじ 干し椎茸	麦 ごはん 片栗粉 さつまいも 砂糖	大豆油	酒 塩 醤油 ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう 酒 和風だし 混合だし	863 2.56
17 (月)	五目うどん (ソフトめん) 牛乳 塩昆布あえ 大学芋 (3個)	豚肉 かまぼこ まぐろ	牛乳 牛乳 昆布	人参 人参	大根 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし 切干し大根	ソフトめん 砂糖 さつまいも 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 大豆油 ごま	酒 醤油 塩 和風だし 混合だし 醤油 醤油 みりん	840 2.33
18 (火)	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き れんこんサラダ ごまみそ汁	さんま ハム みそ 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参	れんこん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま ごま	醤油 みりん ノンエッグマヨネーズ 醤油 和風だし 混合だし	879 2.16
19 (水)	わかめごはん 牛乳 鶏肉の塩竜田揚げ 大根サラダ にらと豆腐のすまし汁	鶏肉 まぐろ なると 豆腐	わかめ 牛乳 牛乳	人参 人参	にんにく 生姜 切干し大根 大根 きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん 小麦粉 片栗粉 砂糖	大豆油 サラダ油	塩 酒 塩 醤油 酢 塩 醤油 酒 和風だし 混合だし 塩 こしょう	797 3.32
20 (木) かみかみ USHIKU 野菜オーケストラ献立	ごはん 牛乳 豚肉のレモン生姜炒め taroパルクン (里芋) の おかかマヨあえ まごわやさしいみそ汁	豚肉 かつお節 みそ 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ 切干し大根 レモン果汁 キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸	ごはん 片栗粉 里芋 じゃがいも	サラダ油 ごま	酒 みりん 醤油 塩 ノンエッグマヨネーズ 醤油 混合だし	789 2.33
21 (金)	麦ごはん 牛乳 さばのヤンニョム焼き チャプチェ トックスープ	さば 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ だけのこ にんにく 生姜 大根 干し椎茸	麦 ごはん 春雨 砂糖 トック	ごま ごま油 ごま ごま油	酒 醤油 豆板醤 ケチャップ 塩 酒 豆板醤 醤油 オイスターソース 中華だし 塩 酒 中華だし 醤油 塩	805 2.34
24 (月)	野菜たっぷり焼きそば 牛乳 春巻き スタミナサラダ 蒸しパン (バナナ)	豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 ビーマン 人参 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ もやし だけのこ キャベツ もやし とうもろこし にんにく	焼きそばめん 小麦粉 春雨 砂糖 小麦粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま油	酒 焼きそばソース オイスターソース ウスターソース 醤油 酢 醤油 塩 豆板醤 みりん	732 2.99
25 (火)	ココア揚げパン 牛乳 肉団子 (2個) オーシャンサラダ 秋の味覚シチュー	鶏肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ カリフラワー ぶなしめじ	ココアパン 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 小麦粉 さつまいも	大豆油 サラダ油 サラダ油 バター	ココア 醤油 塩 酢 酒 コンソメ 塩 こしょう	753 4.22
26 (水) 日本 味めぐり : 大分県	ごはん 牛乳 とり天 三色あえ だんご汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 人参	生姜 にんにく もやし 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 ほうとう	大豆油 ごま	酒 塩 醤油 酒 和風だし 混合だし	832 2.21
27 (木)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 きびなごフライ (2尾) からしあえ	豚肉 豆腐 きびなご かまぼこ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ もやし	ごはん しらたき ぶ 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 大豆油	酒 みりん 醤油 和風だし 塩 醤油 からし	768 1.82
28 (金)	麦ごはん 牛乳 麻婆野菜 棒餃子 春雨サラダ	鶏肉 みそ 豆腐 大豆 鶏肉 豚肉 まぐろ	牛乳	人参 小松菜 人参	にんにく 生姜 れんこん 大根 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ もやし きゅうり	麦 ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉 春雨	ごま油	豆板醤 酒 鶏がらスープ 中華ドレッシング	821 2.15
31 (月)	キーマカレー (麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ かぼちゃプリン	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 牛乳 ひじき 昆布 くらげ わかめ	人参 トマト 小松菜 かぼちゃ	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし	麦 ごはん 小麦粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油	中濃ソース カレー粉 醤油 酢	851 2.02

※ 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。