



令和4年11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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 (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 コーンスープ	鶏肉 鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳 生クリーム		玉ねぎ カリフラワー 枝豆 玉ねぎ とうもろこし	ミルクパン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ イタリアンドレッシング コンソメ スープストック 食塩 こしょう	869 3.9
2 (水)	ごはん 牛乳 いかフライ 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	いか 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 人参	ごぼう ヤーコン ねぎ 大根 ぶなしめじ	ごはん パン粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	中濃ソース 酒 醤油 みりん 混合だし 和風だし	813 2.4
4 (金)	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ すまし汁	さば みそ 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 人参 人参 小松菜	ねぎ 生姜 もやし 玉ねぎ 椎茸	ごはん 麦 砂糖 砂糖	サラダ油	酒 醤油 みりん 醤油 酢 醤油 食塩 和風だし 混合だし	798 2.6
7 (月)	輝 沼 祭								
8 (火)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモン風味 ジャーマンポテト 白菜のスープ	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	パセリ 人参 小松菜	レモン果汁 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく 白菜 玉ねぎ	黒糖パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 オリーブ油 サラダ油	酒 食塩 みりん 醤油 食塩 コンソメ こしょう 鶏ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	777 3.6
9 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 引き菜炒り こつゆ ぶどうゼリー	鮭 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草	大根 たけのこ ごぼう 椎茸 ぶどう果汁	ごはん 砂糖 里芋 麩 砂糖	サラダ油	塩こうじ みりん 酒 醤油 酒 みりん 和風だし 酒 食塩 和風だし 醤油 混合だし	792 2.2
10 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 紫さつまいもサラダ わかめスープ	豚肉 チーズ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし たけのこ ねぎ 生姜	ごはん 片栗粉 さつまいも 紫さつまいも 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま	酒 醤油 みりん 食塩 酢 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう	824 2.2
11 (金)	ハヤシライス (麦ご飯) 牛乳 オムレツ コーンサラダ	豚肉 鶏卵 ハム	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 枝豆 とうもろこし	ごはん 麦 じゃがいも てんぷん 砂糖	サラダ油 大豆油	ワイン ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース ケチャップ フレンチドレッシング	792 2.4
14 (月)	野菜たっぷり焼きそば 牛乳 れんこんのはさみ揚げ ツナサラダ 牛久ゆめかおりのパン	豚肉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん でんぷん 小麦粉 小麦粉 砂糖 パン	サラダ油 大豆油 サラダ油	酒 焼きそばソース オイスターソース ウスターソース 食塩 カレー粉 中濃ソース 酢 食塩 こしょう	766 3.2
15 (火)	麦ご飯 牛乳 いらまんじゅう (2個) 棒棒鶏サラダ 麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 鶏肉 大豆 豆 みそ	牛乳	にら 人参 人参 にら	キャベツ ねぎ キャベツ もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ ねぎ	ごはん 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 サラダ油	醤油 食塩 棒棒鶏ドレッシング 酒 鶏ガラスープ 甜麺醤 醤油	810 2.4
16 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 臭たくさんみそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油	醤油 酒 みりん イタリアンドレッシング 混合だし 和風だし	773 2.4
17 (木)	ごはん 牛乳 ほきの南蛮漬け ひじき煮 白玉汁	ほき さつま揚げ 生揚げ 大豆 鶏肉	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	ねぎ ごぼう 白菜 しめじ	ごはん 片栗粉 砂糖 白玉	大豆油 サラダ油	醤油 酢 豆板醤 醤油 みりん 酒 和風だし 酒 混合だし 和風だし 醤油 食塩	816 2.6
18 (金)	麦ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのピリ辛炒め 白菜のチョレギ風サラダ ワントンスープ	豚肉 生揚げ のり 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草 人参 人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 片栗粉 砂糖 ワントン	ごま油 ごま油 ごま油	酒 豆板醤 オイスターソース 甜麺醤 醤油 酢 醤油 食塩 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう 醤油	763 2.2
21 (月)	けんちんうどん (ソフトめん) 牛乳 とり天 大根サラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ 大根 きゅうり 白菜	ソフトめん 里芋 こんにゃく 小麦粉	大豆油	醤油 食塩 みりん 和風だし 混合だし 酒 食塩 青じそドレッシング	806 3.0
22 (火)	ごはん 牛乳 野菜炒め おひたし 牛久野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参	キャベツ 白菜 もやし 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 さつまいも	サラダ油	酒 豆板醤 オイスターソース 食塩 こしょう 醤油 和風だし 混合だし	751 2.2
24 (木)	ごはん 牛乳 いなだの香味焼き 豚肉と大根のうま煮 むらくもスープ	いなだ 豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参	パイナップルジュース 生姜 大根 れんこん ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖	サラダ油	醤油 酢 酒 酒 みりん 醤油 和風だし 酒 鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 食塩 こしょう	814 1.6
25 (金)	大根とヤーコンのカレー (麦ご飯) 牛乳 USHIKU野菜サラダ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	牛乳	人参 小松菜 人参	ヤーコン 大根 大根 キャベツ かぶ きゅうり ブルーベリー	ごはん 麦 小麦粉	サラダ油	カレールー ケチャップ 中濃ソース 中華ドレッシング	824 1.7
28 (月)	塩ラーメン (ソフト中華めん) 牛乳 お豆のサラダ いもまん!	豚肉 ひよこ豆 大豆 鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし きくらげ キャベツ	ソフト中華めん 小麦粉 さつまいも 砂糖 バター	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	酒 鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 食塩 こしょう フレンチドレッシング	847 2.3
29 (火)	ごはん ぶりかけ 牛乳 春巻き 梅風味あえ 肉団子の中華スープ	かつお節 鶏肉 鶏肉	のり 牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり 切干大根 白菜 玉ねぎ ねぎ 生姜 椎茸	ごはん 砂糖 春雨 砂糖 パン粉 春雨	大豆油	食塩 醤油 食塩 ゆかり 和風梅ドレッシング 醤油 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華スープ 醤油	812 2.4
30 (水)	ごはん 牛乳 鮭の南部焼き 厚揚げのうま煮 きのこ汁	鮭 生揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	大根 白菜 玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ	ごはん 片栗粉	白ごま 黒ごま	みりん 酒 醤油 食塩 和風だし 醤油 食塩 みりん 醤油 混合だし 和風だし	758 2.3

※ 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。