



令和4年12月 給食献立予定表



牛久市立牛久第三中学校

日	献立	体の中での体のおもなはたらき						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		
1 (木)	ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ 切り昆布の炒め煮 大根のみそ汁	ほっけ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	いんげん 人参 小松菜	生姜 ごぼう 大根	ごはん 片栗粉 しらたき 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 醤油 みりん 和風だし 酒 混合だし 和風だし	779 2.4
2 (金)	麦ご飯 発こう乳 (ショア) キムタク丼の具 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 甜麺醤 ツナ 鶏肉	発こう乳 昆布	人参 なら 人参 人参 チンゲン菜	白菜 大根 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし だけのこと 椎茸 生姜	麦 ごはん 砂糖 マカロニ 上白糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	酒 醤油 みりん 食塩 こしょう 酢 食塩 こしょう 酒 中華スープ 醤油 食塩 こしょう	765 2.5
5 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の吉野揚げ 奈良のっぺ 白菜のみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 大根 椎茸 白菜 ねぎ えのきたけ ブルーベリー	ごはん 片栗粉 里芋 こんにゃく 砂糖	大豆油	醤油 酒 食塩 こしょう 和風だし 醤油 食塩 みりん 和風だし 混合だし	787 3.0
6 (火)	コッペパン プルーベリージャム 牛乳 白菜のグラタン イタリアンサラダ カレースープ	鶏肉 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 人参 小松菜	白菜 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	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	バター イタリアンドレッシング	食塩 こしょう コンソメ コンソメ カレー粉 食塩 こしょう 醤油	762 3.4
7 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ たくあん和え 牛久野菜のみそ汁 う・フランスゼリー	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ 大根 白菜 大根 白菜 ごぼう ねぎ う・フランス果汁	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉 さつまいも 砂糖	大豆油 ごま	ケチャップ 食塩 こしょう ソース 醤油 和風だし 混合だし	867 2.7
8 (木)	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ のり酢和え 切干大根のみそ汁	いか ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 人参 小松菜	もやし 大根 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖	大豆油	醤油 みりん 醤油 酢 混合だし 和風だし	751 2.4
9 (金)	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 鶏肉のフレイク焼き にんにくバターの野菜炒め 冬野菜のコンソメスープ	鮭 鶏肉 みそ ウィンナー ベーコン	のり 牛乳 チーズ ブロッコリー 人参	小松菜 人参	とうもろこし にんにく 白菜 玉ねぎ 大根	麦 ごはん パン粉 コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ バター	食塩 酒 食塩 こしょう 食塩 こしょう 醤油 コンソメ 食塩 こしょう	817 3.4
12 (月)	あんかけうどん (ソフトめん) 牛乳 ししゃもフリッター (2個) れんこんサラダ ヨーグルト	鶏肉 なると カラフトししゃも ツナ	牛乳 アオサ オキアミ ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 椎茸 れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん 片栗粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま ノンエッグマヨネーズ	酒 醤油 みりん 食塩 和風だし 混合だし 食塩 醤油	879 2.9
13 (火)	メープル揚げパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ さつまいもシチュー	鶏卵 ベーコン ハム 鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ	パン 砂糖 メープルシュガー じゃがいも 砂糖	大豆油 サラダ油 バター	食塩 ケチャップ 酢 食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう	751 3.7
14 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 大根サラダ きのこのみそ汁	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 たけのこ 玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし 白菜 えのきたけ ぶなしめじ 椎茸 ねぎ	ごはん 片栗粉	サラダ油 ごま ナムルドレッシング	酒 醤油 みりん 食塩 醤油 和風だし 混合だし	783 2.4
15 (木)	ごはん 牛乳 いなだのみそ漬け ひじきのきんぴら だまこ汁	いなだ みそ 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 人参	ごぼう 大根 白菜 まいだけ	ごはん 砂糖 砂糖	ごま油 ごま	みりん 酒 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 食塩 鶏ガラスープ 和風だし	782 2.3
16 (金)	ポークカレー (麦ご飯) 牛乳 りっちゃんサラダ みかん	豚肉 ハム かつお節	牛乳 昆布	人参 トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	カレールー ソース 醤油 酢 食塩 こしょう	804 2.0
19 (月)	味噌ラーメン (ソフト中華めん) 牛乳 ミルメークコーヒー 餃子 (2個) 塩昆布和え	豚肉 なると みそ 甜麺醤 コチュジャン 豚肉 みそ	牛乳 昆布	なら 人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく キャベツ にんにく 生姜 キャベツ 大根	中華めん ミルメーク 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま ごま油	酒 醤油 中華スープ 鶏ガラスープ 食塩 醤油 塩 醤油	767 2.7
20 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのかつお節風味炒め 白菜サラダ 花ふのすまし汁	豚肉 厚揚げ かまぼこ かつお節 鶏肉 花ふ	牛乳	人参 小松菜 人参 人参 ほうれん草	もやし キャベツ 白菜 玉ねぎ えのきたけ 椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	酒 醤油 オイスターソース 食塩 醤油 酢 食塩 酒 食塩 醤油 和風だし 混合だし	753 1.9
21 (水)	麦ご飯 牛乳 玉子焼き ピリ辛サラダ 大根のあつあつ煮	鶏卵 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参 人参 グリンピース	キャベツ とうもろこし 生姜 大根 ごぼう	麦 ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく 里芋 砂糖	ごま油 ごま ラー油 サラダ油	酢 醤油 食塩 醤油 酢 食塩 醤油 酒 みりん 和風だし	775 2.3
22 (木)	ごはん 牛乳 さばのゆず風味おろしソースかけ かぼちゃサラダ 豚汁	さば 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ 人参 人参	大根 きゅうり れんこん 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ ごま油	酒 醤油 ゆずボン酢 酢 酒 和風だし 混合だし	896 2.6
23 (金)	チキンピラフ 牛乳 ハンバーグデミグラスソース チーズサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 グリンピース ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャベツ カリフラワー	ごはん 砂糖 パン粉 砂糖 ケーキ	バター サラダ油 サラダ油 フレンチドレッシング	ケチャップ 食塩 こしょう コンソメ デミグラスソース ソース ケチャップ	777 3.4

※ 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。