



# 令和5年1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)
10 (火)	バターチキンカレー (ごはん) 牛乳 りっちゃんサラダ ぼんかん	鶏肉 ひよこ豆 ハム かつお節	ヨーグルト 牛乳 昆布	人参 トマト 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ぼんかん	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター サラダ油	カレー粉 カレールウ コンソメ ケチャップ しょうゆ 酢 食塩 こしょう	788 2.3
11 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ れんこんきんぴら お雑煮	あじ 豚肉 なると 鶏肉	牛乳 人参 いんげん 人参 小松菜	人参 人参 れんこん ごぼう 大根 白菜 ねぎ	人参 人参 れんこん 玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ しめじ えのきたけ 椎茸 生姜	ごはん 小麦粉 パン粉 ごんにやく 砂糖 もち	大豆油 ごま油 ごま	ソース 酒 豆板醤 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ みりん 食塩 和風だし 混合だし	842 2.2
12 (木)	ごはん 発酵乳 (ジョアマスカット) 茨城ガパオの具 春雨サラダ 肉団子スープ	鶏肉 ツナ 鶏肉 豚肉	発酵乳	パプリカ ピーマン 人参 にら	れんこん 玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ しめじ えのきたけ 椎茸 生姜	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 パン粉	ごま油 ごま サラダ油	酒 豆板醤 オイスターソース しょうゆ 食塩 パジル粉 鶏ガラスープ しょうゆ 酒 みりん	777 2.8
13 (金)	麦ご飯 牛乳 牛鍋 鮭のごまみそだれ マカロニサラダ	牛肉 豆腐 鮭 みそ ハム	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ 生姜 キャベツ	麦 ごはん 白滝 麩 砂糖 砂糖 マカロニ	サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	酒 みりん しょうゆ 和風だし 食塩 酒 しょうゆ	912 2.0
15 (日)	ごはん ぶどうジュース ハンバーグトマトソース コーンサラダ 卵入りイタリアンスープ	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 鶏卵		トマト ほうれん草 人参 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 砂糖 パン粉	サラダ油 サラダ油 オリーブ油	ケチャップ ソース コンソメ 食塩 こしょう 酢 コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう	775 2.8
16 (月)	とんこつラーメン (ソフト中華めん) 牛乳 いかフリッター (2こ) 切干大根のごま酢和え	豚肉 いか ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜	もやし 玉ねぎ きくらげ 生姜 にんにく 大根 もやし	ソフト中華めん 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま	とんこつスープ 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 しょうゆ 酢	814 2.9
17 (火)	ごはん 牛乳 さばのみりん干し ひじきのそぼろ煮 豚汁	さば 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参 人参	人参 枝豆 大根 ごぼう れんこん ねぎ	ごはん ごんにやく 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま ごま ごま油	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 和風だし 酒 和風だし 混合だし	829 2.5
18 (水)	振替休業日								
19 (木)	わかめごはん 牛乳 厚焼き玉子 ごま和え 肉じゃが いよかんゼリー	鶏卵 豚肉	わかめ 牛乳	ほうれん草 人参 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ いよかん果汁	ごはん 砂糖 砂糖 じゃがいも 白滝 砂糖	ごま サラダ油	食塩 食塩 しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 和風だし	860 3.0
20 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 小松菜和え 大根と昆布のみそ汁	鶏肉 みそ ツナ かつお節 豚肉 みそ	牛乳	パセリ 人参 小松菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	麦 ごはん 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 サラダ油	食塩 こしょう しょうゆ 酢 食塩 こしょう 酒 混合だし 和風だし	864 2.7
23 (月)	肉みそうどん (ソフトめん) 牛乳 くらげのサラダ 大学芋 (3個)	豚肉 なると みそ 甜麺醤 くらげ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 人参	玉ねぎ ねぎ もやし 椎茸 とうもろこし 生姜 にんにく 大根 きゅうり キャベツ	ソフトめん 片栗粉 砂糖 さつまいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま油 大豆油 ごま	鶏ガラスープ しょうゆ みりん しょうゆ 酢 しょうゆ みりん	782 3.1
1月24日～1月30日は学校給食週間です									
24 (火)	コッペパン 牛乳 いちごジャム コロッケ コールスローサラダ 鶏肉のトマト煮	鶏卵 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参	いちご キャベツ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 生姜	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉	大豆油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ソース ケチャップ ブイヨン コンソメ 食塩	732 3.2
25 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん和え すいとん汁	鮭 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草 人参	大根 白菜 きゅうり 大根 椎茸	ごはん 砂糖 小麦粉 ごんにやく	ごま ごま	食塩 しょうゆ しょうゆ 食塩 和風だし 混合だし	816 1.9
26 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のすだちから揚げ ツナサラダ 沢煮椀	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 ほうれん草 人参	すだち果汁 白菜 大根 えのきたけ 椎茸	麦 ごはん 片栗粉 ごま ドレッシング 白滝	大豆油 ごま ドレッシング	酒 食塩 みりん しょうゆ 鶏ガラスープ しょうゆ みりん 食塩	819 2.2
27 (金)	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛炒め 浅漬け さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも	ごま油	豆板醤 酒 みりん しょうゆ 和風だし 混合だし	820 2.4
30 (月)	カレー煮込みうどん 牛乳 ほっけフライ ごぼうサラダ いもまん!	豚肉 なると ほっけ ツナ かつお節 鶏卵 大豆粉	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 さつまいも	大豆油 ノンエッグマヨネーズ バター	カレールー しょうゆ 混合だし 和風だし カレー粉 ソース しょうゆ 酢 食塩 こしょう	800 3.3
31 (火)	米粉パン 牛乳 ピザ風チキン 花野菜サラダ クリームシチュー	鶏肉 鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ フロコリー 人参 ほうれん草	キャベツ カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	大豆油 ドレッシング サラダ油 バター	酒 食塩 こしょう ピザソース 食塩 酢 鶏ガラスープ 食塩 こしょう	829 3.1

※ 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たします。