



令和5年2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 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ わかめスープ パイン	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	人参 生姜 きゅうり とうもろこし えのきだけ さやえんどう 椎茸 ねぎ 生姜 バインアップル	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごはん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油	酒 醤油 みりん 酢 食塩 こしょう 酒	772 2.4
2 (木)	チキンカレー (ごはん) 牛乳 オーシャンサラダ ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ くらげ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	人参 トマト 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	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 ケチャップ 中濃ソース 醤油 食塩 酢	824 2.5
3 (金)	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 切り昆布の炒め煮 花ふのすまし汁 福豆	いわし 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 麩 大豆	牛乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	人参 いんげん 玉ねぎ 椎茸 えのきだけ ねぎ	麦 ごはん 砂糖 白滝	ごま ごま油	醤油 食塩 醤油 みりん 和風だし 酒 酒 食塩 醤油 和風だし 混合だし	792 2.2
6 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいものこってり煮 切干大根のサラダ 白菜のみそ汁	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	大根 生姜 大根 きゅうり 白菜 しめじ	ごはん さつまいも 砂糖 砂糖	ごま油 サラダ油	醤油 みりん 和風だし 醤油 酢 和風だし 混合だし	843 2.4
7 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 スパニッシュオムレツ ごぼうとキャベツのサラダ チキントマト煮	きなこ 鶏卵 ベーコン ツナ 鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 牛乳	人参 トマト	人参 トマト 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ 白菜	コッペパン 砂糖 じゃがいも 砂糖 ごまドレッシング	油 油 ごまドレッシング	ケチャップ 野菜フイヨン コンソメ 食塩	802 3.5
8 (水)	ごはん 牛乳 いかのチリソース さつまいもサラダ ワンタンスープ	いか チーズ 人参 ほうれん草	牛乳 チーズ	人参 人参 ほうれん草	ねぎ グリーンピース とうもろこし もやし 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 さつまいも 砂糖 ワンタン	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	ケチャップ 醤油 酒 豆板醤 酢 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華だし 食塩 醤油	878 2.5
9 (木)	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの南蛮炒め ナムル 具だくさんみそ汁 ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 人参	れんこん ねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ	砂糖 サラダ油 ごま ナムルドレッシング	ごはん サラダ油 ごま ナムルドレッシング	豆板醤 酒 醤油 みりん 酢 混合だし 和風だし	770 2.5
10 (金)	菜飯 牛乳 さわらの竜田揚げ 煮合い ねぎたっぷり生姜スープ	さわら 鶏肉 豚肉	牛乳	青菜 トマト 人参 いんげん 人参	青菜 トマト ごぼう 大根 れんこん 生姜 さやえんどう 白菜 椎茸 ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油	油 ごま油	醤油 みりん 醤油 和風だし 酒 中華スープ オイスターソース 醤油	790 2.7
13 (月)	豚キムチ焼きそば 牛乳 エビフライ (2本) ハンパンジーサラダ マヨコーンパン	豚肉 えび 鶏肉	牛乳	人参 なら 人参	人参 なら にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ もやし キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	中華めん 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 パン	サラダ油 ごま油 油 パンパンジードレッシング ノンエッグマヨネーズ	酒 コチュジャン 鶏ガラスープ 醤油 食塩 中濃ソース	867 4.2
14 (火)	ココアパン 牛乳 鶏肉のバジルソース ブロッコリーサラダ 野菜のクリームスープパスタ チョコプリン	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし	ココアパン イタリアンドレッシング スバゲッティ 小麦粉 チョコプリン	サラダ油	バジルソース コンソメ 食塩 こしょう	796 3.6
15 (水)	ごはん 発酵乳 (ジョア) あんかけハンバーグ 肉じゃが かきたま汁	豆腐 鶏肉 牛肉 鶏卵	発酵乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ 玉ねぎ さやえんどう えのきだけ	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 白滝 片栗粉	サラダ油 サラダ油	醤油 みりん 酒 酒 醤油 みりん 和風だし 醤油 食塩 混合だし 和風だし	781 2.9
16 (木)	ごはん ぶりかけ 牛乳 アマサギの南蛮漬 (3個) 菜の花のごま和え のりふで	鮭 わかさぎ 鶏肉 豆腐	牛乳 オキアミ アオサ	人参 ビーマン 菜の花 人参 人参	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 砂糖 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま 油 片栗粉 ごま	醤油 食塩 酢 醤油 醤油 みりん 食塩 和風だし 混合だし	776 2.5
17 (金)	ハヤシライス (麦ご飯) 牛乳 豆腐サラダ でこぼん	牛肉 豆腐 鰹節	牛乳 わかめ	人参 いんげん ほうれん草 人参	人参 いんげん きゅうり キャベツ でこぼん	麦 ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	ワイン ハヤシルー ケチャップ 中濃ソ 醤油 酢 食塩	802 2.5
20 (月)	塩煮込みうどん 牛乳 とり天 キャベツのサラダ 焼きプリンタルト	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	人参 小松菜 人参	人参 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし きゅうり	うどん 小麦粉 片栗粉 焼きプリンタルト	ごま油 油	酒 鶏がらスープ 中華スープ 食塩 醤油 酒 食塩	748 2.4
21 (火)	麦ごはん 牛乳 鮭のマヨチーズ焼き きんぴらごぼう だまこ汁 いちご	鮭 さつま揚げ 牛肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 人参	人参 ごぼう 大根 白菜 まいたけ いちご	ごはん 麦 白滝 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	酒 醤油 みりん 和風だし 醤油 みりん 酒 食塩 鶏ガラスープ	818 2.3
22 (水)	ごはん 牛乳 ミルクコーヒー キムタク炒め もやしのサラダ 肉団子と春雨のスープ	豚肉 生揚げ 甜麺醤 ハム 鶏肉	牛乳	人参 なら ほうれん草 人参 小松菜 人参	人参 なら 白菜 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ 椎茸 生姜	ごはん ミルク 砂糖 砂糖 春雨	サラダ油 ごま ごま油	酒 醤油 みりん 食塩 こしょう 醤油 酢 食塩 鶏がらスープ 中華だし 醤油 食塩 こしょう	818 2.7
24 (金)	ごはん 牛乳 ほきのみぞれがけ 高野豆腐の卵とじ どさんこ汁 洋梨コンポート	ほき 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豚肉 みそ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草 人参	人参 さやいんげん 玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ とうもろこし う・フランス	ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	醤油 酢 みりん 酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし	816 2.7
27 (月)	ちゃんぽんめん (ソフト中華めん) 牛乳 餃子 (2個) ブロッコリーサラダ さつまいも蒸しパン	なると さつま揚げ 豚肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 なら ブロッコリー 人参	人参 なら キャベツ にんにく 生姜 とうもろこし	中華めん 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 さつまいも 小麦粉	ごま油 ごま油 ごま	とんこつラーメンスープ 鶏がらスープ 食塩 醤油 醤油 酢	781 3.0
28 (火)	ミルクパン 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 白菜のコールスローサラダ コーンスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 人参	人参 白菜 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし	ミルクパン 小麦粉 片栗粉	油 ノンエッグマヨネーズ	酒 食塩 コンソメ 食塩 こしょう	900 3.5

※ 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。