



# 令和5年3月 給食献立予定表



1・2年生

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)
1 (水)	ポークカレー (ごはん) 牛乳 ほうれん草オムレツ 白玉入りフルーツポンチ	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ みかん パイン	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 白玉もち ゼリー 杏仁豆腐 ナタデココ	油	カレールー 中濃ソース ケチャップ	913 2.2
2 (木)	ちらし寿司 牛乳 豆腐ハンバーグ 菜の花あえ 豚汁 ひし餅	鶏肉 鶏卵 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	のり 牛乳	人参 菜の花 人参 人参	たけのこ れんこん 椎茸 さやえんどう えのき ねぎ 白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく ひし餅	油 ごま 油	酢 食塩 酒 醤油 みりん 醤油 酒 醤油 酒 鰹だし 和風だし	748 4.1
3 (金)	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 かぶの塩昆布あえ けんちん汁	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 人参 ほうれん草	ねぎ 生姜 かぶ 白菜 きゅうり 大根 ねぎ	麦 ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま油	酒 醤油 みりん 塩 醤油 みりん 食塩 和風だし 鰹だし	830 2.7
6 (月)	煮込みうどん 牛乳 野菜かき揚げ ツナサラダ 焼きおにぎり	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜 人参 春菊 人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	うどん 小麦粉 米粉 ごはん	油 油	酒 醤油 みりん 食塩 鰹だし 食塩 酢 食塩 こしょう 食油 みりん	761 2.7
7 (火)	ココア揚げパン 牛乳 肉団子 (2個) ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	鶏肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ	パン ミルクココア 砂糖 パン粉 砂糖 さつまいも じゃがいも 小麦粉	油 バター	ケチャップ ウスターソース フレンチドレッシング コンソメ 食塩 こしょう	750 3.8
8 (水)	ごはん 牛乳 焼き鳥丼の具 ナムル 根菜のみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜	生姜 ねぎ もやし 大根 ごぼう	ごはん 片栗粉 里芋 こんにゃく	ごま 油	食塩 醤油 酒 みりん 醤油 食塩 中華スープ 鰹だし 和風だし	804 3.3
9 (木)	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 豚キムチ すまし汁 いもまん!	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 ししゃも アオサ	人参 なら 人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸	ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 油	食塩 醤油 酒 酒 食塩 醤油 和風だし 鰹だし	933 2.0
10 (金)	わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ ワントンスープ お祝いケーキ	鶏肉 ハム かつお節 豚肉	わかめ 牛乳 昆布	人参 人参 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし もやし 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 ワントン ケーキ	油 油 ごま油	醤油 酒 食塩 こしょう 醤油 酢 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華だし 食塩 こしょう 醤油	821 3.6
13 (月)	<b>卒業証書授与式</b>								
14 (火)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ハムチーズピカタ コーンサラダ ストロベリーロール	鶏肉 豚肉 鶏卵 ハム ツナ	粉チーズ 牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ なす アスパラガス キャベツ 枝豆 とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 砂糖 パン	バター 油 油	酒 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 食塩 こしょう 食塩 こしょう 酢	763 3.2
15 (水)	ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き ひじきのきんぴら 鶏団子のみそ汁	鮭 豚肉 大豆 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん 人参 小松菜 人参	ごぼう キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま	酒 食塩 酒 醤油 みりん 鰹だし 和風だし	848 2.8
16 (木)	カレモア (ごはん) 牛乳 チョブスイ パイン	鶏肉 くらげ	牛乳	人参 トマト 小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし パイン	ごはん じゃがいも 春雨	油 ごま 油	カレールー 中華スープ 醤油 中濃ソース カレー粉 醤油 酢	814 2.1
17 (金)	麦ご飯 牛乳 ほきの香味ソース ハンパソウザラダ 水餃子スープ	ほき 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参 なら	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり 大根 白菜 椎茸 生姜	麦 ごはん 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング ごま油	醤油 酢 酒 ガラスープ 中華だし 食塩 こしょう 醤油	784 2.1
20 (月)	塩ラーメン (ソフト中華めん) 牛乳 ごぼうサラダ マラーカオ 清美オレンジ	豚肉 ツナ 鶏卵	牛乳	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 ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし 清美オレンジ	ソフト中華めん 砂糖 小麦粉	ごまドレッシング	鶏ガラスープ ラーメンスープ 食塩 こしょう	848 2.0
22 (水)	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 野菜炒め 豆乳入りみそ汁	ほっけ 豚肉 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳	人参 なら いんげん	にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま油 ごま	食塩 酒 オイスターソース 食塩 酒 鰹だし 和風だし	801 2.3
23 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 寒天サラダ ピリ辛キムチスープ カスタードプリン	鶏肉 かまぼこ くらげ 豚肉 鶏卵	牛乳	人参 バブリカ 人参	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	ごはん 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 ごま油	酒 食塩 醤油 酢 醤油 こしょう 酒	866 2.4

※ 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。