



# 令和5年4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		
7 (金)	ポークカレー (麦ご飯) 牛乳 オムレツ りっちゃんサラダ	豚肉 鶏卵 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	麦 精白米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 油	カレールー 中濃ソース ケチャップ チキンスープ 醤油 酢 食塩 こしょう	828 2.4
10 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ 五色あえ 豚汁	アジ 鶏卵 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	小松菜 人参 ほうれん草 人参	もやし 大根 ごぼう ねぎ	精白米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	食塩 中濃ソース 醤油 酢 酒 混合だし 和風だし	798 2.3
11 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース アスパラガスのサラダ お祝いすまし汁 さくらゼリー	鶏肉 ツナ 豆腐 鶏肉 なると	牛乳	アスパラガス 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 椎茸	精白米 パン粉 砂糖 砂糖	油 油 ゼリー	デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ 酢 食塩 こしょう	804 2.8
12 (水)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 青のりポテト わかめスープ	豚肉 生揚げ 甜麺醤 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 もやし だけのこ ねぎ 生姜	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター ごま	醤油 中華だし 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華だし 食塩 こしょう	778 2.0
13 (木)	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ひじきのそぼろ煮 春野菜のみそ汁	さわら 鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 人参 さやえんどう	生姜 キャベツ 玉ねぎ かぶ	精白米 砂糖 砂糖	油 油	醤油 酒 みりん 酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし 和風だし	818 2.2
14 (金)	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 塩昆布和え 肉じゃが	鶏卵 昆布 豚肉	牛乳	人参 人参 いんげん	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ 椎茸	麦 精白米 砂糖 砂糖	ごま ごま油 油	食塩 醤油 酒 醤油 みりん 和風だし	807 2.0
17 (月)	みそラーメン (ソフト中華めん) 牛乳 揚げ餃子 (2個) オーシャンサラダ	豚肉 なると みそ 甜麺醤 鶏肉 豚肉 かまぼこ くらげ	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフト中華めん 小麦粉 砂糖	油 油	酒 豆板醤 鶏ガラスープ 中華だし 食塩 醤油 醤油 酢	787 2.8
18 (火)	黒糖パン 牛乳 ピザ風チキン 花野菜サラダ コーンスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ ブロッコリー 人参	生姜 カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし	黒糖パン 砂糖 砂糖	油 油 バター	酒 食塩 こしょう 酢 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 食塩 こしょう	810 3.1
19 (水)	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツのソテー 肉団子のスープ ヨーグルト	いか 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 大根 椎茸 えのきたけ 生姜	精白米 片栗粉 砂糖	油 油	醤油 みりん 食塩 こしょう コンソメ 鶏ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	808 2.3
20 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のレモン生姜炒め 和風ポテトサラダ 豆乳入りみそ汁	豚肉 ツナ かつお節 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 レモン きゅうり 大根 玉ねぎ	精白米 片栗粉 じゃがいも	油 ノンエックマヨネーズ ごま	酒 醤油 食塩 酢 こしょう 酒 混合だし 和風だし	862 2.3
21 (金)	麦ご飯 牛乳 きびなごフライ (3個) たけのこの煮物 だご汁	きびなご 鶏肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜 人参	生姜 たけのこ 大根 白菜 ねぎ ごぼう	麦 精白米 砂糖 米粉 砂糖	油 ごま油 小麦粉	みりん 醤油 和風だし 醤油 みりん 食塩 混合だし 和風だし	789 1.8
23 (日)	親子丼 (ごはん) オレンジジュース チーズサラダ 手作り蒸しパン	鶏肉 鶏卵 ツナ 鶏卵	チーズ	人参 小松菜 人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ カリフラワー	精白米 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング 油	酒 みりん 醤油 食塩	792 1.7
24 (月)	振替休業日								
25 (火)	ミルクパン 牛乳 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ 豆とウィンナーのサラダ	鶏肉 ツナ ウィンナー 大豆 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 いんげん	にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	ミルクパン 片栗粉 じゃがいも マカロニ	油	醤油 酒 食塩 こしょう ドレッシング 野菜フィオン 鶏ガラスープ 食塩	844 2.8
26 (水)	ごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き 五目きんぴら 若竹汁	さば みそ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 麩	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参	ねぎ ごぼう たけのこ 玉ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	醤油 酒 みりん 酒 醤油 みりん 七味唐辛子 醤油 みりん 食塩 混合だし 和風だし	848 2.7
27 (木)	ごはん 牛乳 蒸し鶏のチリソースかけ ビーフン炒め ヨンタオフ ライチゼリー	鶏肉 豚肉 生揚げ さつま揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 なら チンゲン菜	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ えのきたけ	精白米 ビーフン ライチゼリー	ごま油	醤油 酒 ケチャップ 豆板醤 オイスターソース 醤油 食塩 中華スープ 鶏ガラスープ スープストック 醤油 食塩	792 2.6
28 (金)	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛炒め キャビオンのサラダ 切干大根のみそ汁	豚肉 厚揚げ 鶏肉 大豆 いんげん豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 人参 人参 小松菜	ごぼう キャベツ 大根 玉ねぎ	精白米 砂糖	ごま油 ノンエックマヨネーズ	豆板醤 酒 みりん 醤油 醤油	893 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。