



令和5年5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) 塩分 (g)
		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 (月)	チーズのハンバーガー クロワッサン 牛乳 ぶどうゼリー	5月1日・2日は、給食室で発生した漏水の工事のため、調理を行わない簡易献立になります。 5月1日は食器・トレイも使用できないため、机に敷くランチョンマットやハンカチ等がある人は、持ってきていただけると良いかと思います。2日は学校の食器・トレイを使用します。 ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくおねがいします。								
2 (火)	ご飯 牛乳 牛丼の具 柏餅									
8 (月)	坦々豆乳ラーメン(ソフト中華めん) 牛乳 ドーナツ 切干大根サラダ	豚肉 みそ 豆乳		人参 なら ほうれん草	玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし 椎茸 生姜 にんにく	中華めん 砂糖	ごま ごま油	酒 鶏ガラスープ 醤油 食塩 こしょう 豆板醤	861 2.8	
9 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 スパニッシュオムレツ フレンチサラダ マカロニシチュー	きなこ	牛乳		玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ ドレッシング	761 3.8	
10 (水)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ 磯香あえ 豚汁	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	人参	生姜 たけのこ	精白米 こんにゃく 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	酒 醤油 みりん 和風だし 醤油 酢	853 2.6	
11 (木)	ご飯 牛乳 しゅうまい(2個) 春雨サラダ マーボー厚揚げ	豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ 生姜 もやし	精白米 パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 砂糖	ごま油 ごま	食塩 醤油 酢 酒 豆板醤 鶏ガラスープ 中華スープ 醤油	903 2.6	
12 (金)	麦ご飯 牛乳 鶏肉の粉茶天ぷら りっちゃんサラダ 白玉汁	鶏肉 ハム かつお節 鶏肉 なた 油揚げ	牛乳	人参	粉茶 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	麦 精白米 天ぷら粉 砂糖	サラダ油	酒 食塩 醤油 酢 食塩 こしょう しょうゆ みりん 食塩 和風だし 混合だし	844 2.9	
15 (月)	スパゲッティナポリタン 牛乳 メンチカツ コールスローサラダ ミニガトーショコラ	ハム 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ パン粉 小麦粉	バター オリーブ油 油	ケチャップ ソース コンソメ 食塩 こしょう ソース ドレッシング	759 2.8	
16 (火)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ミートソースグラタン イタリアンサラダ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 牛肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんにく	マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉	油 バター ドレッシング オリーブ油	食塩 こしょう コンソメ コンソメ 野菜ブイオン 醤油 食塩	754 3.6	
17 (水)	ご飯 牛乳 さばのごまみそ煮 卵入り千草和え 沢煮椀	さば みそ 油揚げ 鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん 人参	生姜 キャベツ もやし 大根 大根 ごぼう たけのこ 椎茸	精白米 砂糖 砂糖	ごま ごま サラダ油	酒 醤油 みりん 酢 醤油 鶏ガラスープ	871 3.2	
18 (木)	ご飯 牛乳 いかのパーベキューソース かみかみあえ レタナの卵スープ	いか ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 人参	にんにく もやし 大根 玉ねぎ レタス	精白米 砂糖 片栗粉	油 ごま ドレッシング サラダ油	ソース ケチャップ 醤油 酒 醤油 食塩 こしょう	768 2.9	
19 (金)	麦ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 生姜あえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 人参 スナップエンドウ	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし 生姜 玉ねぎ	麦 精白米 片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	醤油 酒 酢 みりん 醤油 酢 食塩 混合だし 和風だし	803 2.4	
20 (土)	ご飯 発酵乳(ジョア) 餃子(2個) チンジャオロース 中華スープ	みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	発酵乳	にら ピーマン 赤パプリカ 人参 ほうれん草	キャベツ にんにく 生姜 にんにく もやし たけのこ 生姜 大根 椎茸 ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	醤油 オイスターソース 中華スープ 食塩 こしょう 酒 中華スープ 醤油 食塩	768 2.2	
22 (月)	振替休業日									
23 (火)	ミルクパン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き シーザーサラダ 肉団子のスープ	鶏肉 鶏肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参 人参 人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	ミルクパン パン粉 砂糖 クルトン	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 ドレッシング	食塩 食塩 こしょう コンソメ 野菜ブイオン 食塩	851 3.4	
24 (水)	ご飯 牛乳 キムタク丼の具 チーズポテト チンゲン菜のスープ	豚肉 生揚げ 甜麺醤 ベーコン 鶏肉 なた 豆腐	牛乳 チーズ	人参	白菜 玉ねぎ キャベツ 枝豆 もやし	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター	酒 醤油 みりん 食塩 コンソメ 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	757 3.4	
25 (木)	ご飯 牛乳 ほっけフライ きんぴらごぼう 豆乳入りみそ汁	ほっけ さつま揚げ 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	ごぼう 枝豆 大根 玉ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉	ごま ごま油 ごま	ソース 醤油 みりん 和風だし 酒 混合だし 和風だし	844 2.8	
26 (金)	バターチキンカレー(麦ご飯) 牛乳 野菜ソテー フルーツヨーグルトあえ	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	ヨーグルト 牛乳	人参 トマト ピーマン 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ みかん パイナップル 黄桃	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	バター ごま油 ごま	カレールー コンソメ ケチャップ 醤油	903 2.3	
29 (月)	ご飯 牛乳 ルーローハン 塩レモンナムル トックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら ほうれん草 人参 人参 小松菜	ねぎ にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ もやし レモン にんにく 生姜 ねぎ 大根 きのこ	精白米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	醤油 酒 オイスターソース 酢 醤油 食塩 中華スープ 酒 中華スープ 醤油 食塩	853 2.6	
30 (火)	麦ご飯 牛乳 黒はんぺんフライ 彩りサラダ 肉じゃが	黒はんぺん 鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	赤パプリカ 黄パプリカ 人参 いんげん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	麦 精白米 パン粉	油 じゃがいも しらたき 砂糖	ドレッシング 食塩 酒 醤油 みりん 和風だし	884 2.6	
31 (水)	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 ツナ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 キャベツ 玉ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉 マカロニ 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	醤油 みりん 食塩 こしょう 混合だし 和風だし	861 2.9	

※ 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。