



# 令和5年6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		
1 (木)	ご飯 発酵乳(シヨアマスクット) ししゃもフリッター 春雨サラダ 豆腐の中華煮	ししゃも 鶏卵 鶏肉 大豆 豆腐	発酵乳 オキアミ アオサ	人参 人参 には	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ 椎茸	精白米 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油 ごま ごま油	醤油 食塩 醤油 酢 酒 オイスターソース 醤油 からスープ 中華スープ	833 2.5
2 (金)	麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 ひじきサラダ じゃがいものそぼろ煮	鶏卵 ツナ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 人参	キャベツ 枝豆 玉ねぎ グリンピース	麦 精白米 砂糖 じゃがいも 白滝 砂糖 片栗粉	大豆油 ドレッシング サラダ油	酢 食塩 醤油 みりん 和風だし	775 2.3
5 (月)	豚キムチ焼きそば 牛乳 かみかみたこメンチ カルシウムサラダ レモンゼリー	豚肉 たら たこ 鰹節	牛乳 アオサ チーズ ちりめんじゃこ	人参 には 小松菜 人参	にんにく 生姜 白菜 大根 ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 生姜 キャベツ ナタデココ レモン果汁	中華めん 砂糖 片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま サラダ油	酒 コチュジャン 鶏ガラスープ 醤油 食塩 中濃ソース 醤油 酢 こしょう	752 3.3
6 (火)	ミルクパン 牛乳 鶏肉のフレーク焼き 玄米のサラダ アルファベットスープ	鶏肉 みそ ベーコン	牛乳 チーズ	赤パプリカ ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	ミルクパン パン粉 コーンフレーク 玄米 マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま サラダ油	酒 食塩 こしょう ドレッシング 鶏ガラスープ 食塩 こしょう	798 3.1
7 (水)	ご飯 牛乳 かつおカツ 高野豆腐の卵とじ 切干大根のみそ汁	かつお 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 枝豆 大根 ねぎ	精白米 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	醤油 中濃ソース 酒 醤油 みりん 和風だし だしパック 和風だし	862 2.9
8 (木)	麦ご飯 牛乳 酢豚 きくらげ入り中華スープ パイナップル	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ビーマン 人参	生姜 玉ねぎ キャベツ ねぎ 椎茸 きくらげ パイナップル	麦 精白米 片栗粉 じゃがいも	大豆油 ごま油	醤油 こしょう 酒 酢 ケチャップ 中華スープ 鶏ガラスープ 食塩 こしょう 醤油	815 2.4
9 (金)	ご飯 牛乳 かみかみ肉そぼろ 卵入り千草和え きのこ汁	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 甜麺醬 油揚げ 鶏卵 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ もやし 大根 ねぎ えのき茸 椎茸	精白米 砂糖 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま ごま油	酒 醤油 みりん 豆板醤 醤油 醤油 食塩 だしパック 和風だし	804 2.5
12 (月)	五目うどん(ソフトめん) 牛乳 とり天 三色和え	豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 人参	ごぼう 玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 にんにく もやし	ソフトめん 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま ごま油	酒 醤油 食塩 だしパック 和風だし 酒 食塩 醤油 酢	833 2.8
13 (火)	麦ご飯 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め ポテトサラダ 野菜スープ	豚肉 生揚げ みそ 甜麺醬 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 人参 人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ ねぎ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ	麦 精白米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉マカロニ	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	酒 豆板醤 醤油 オイスターソース 酢 食塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	804 2.5
14 (水)	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き きんぴらごぼう 牛久の旬野菜みそ汁	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	大豆油 ごま ごま ごま油	醤油 みりん 醤油 みりん 和風だし だしパック 和風だし	830 2.6
15 (木)	ハヤシライス(ご飯) 牛乳 ミートオムレツ キャベツのサラダ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 人参 人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 大豆油 ドレッシング	赤ワイン ハヤシルフ ケチャップ 中濃ソース 食塩 酢	812 2.8
16 (金)	<b>市総合体育大会(お弁当の日)</b>								
19 (月)	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け スタミナサラダ のりのみそ汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ビーマン 人参 小松菜 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	大豆油 ごま油 ドレッシング	醤油 酢 みりん 豆板醤 醤油 酒 和風だし だしパック	804 2.5
20 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 チリコンカン フライドポテト 卵入りイタリアンスープ	大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 トマト 小松菜 人参	いちご 玉ねぎ 生姜 にんにく にんにく 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 砂糖 じゃがいも パン粉	サラダ油 大豆油 オリーブ油	ケチャップ 中濃ソース チリパウダー 食塩 こしょう 食塩 鶏ガラスープ 食塩 こしょう	853 3.2
21 (水)	ご飯 牛乳 チャブチェ にらキャベツチヂミ トックスープ	豚肉 ツナ 鶏卵 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン には 人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ だけのこ キャベツ にんにく 生姜 大根 ねぎ 椎茸	精白米 春雨 砂糖 上新粉 小麦粉 砂糖 トック	ごま油 ごま ごま油	酒 豆板醤 醤油 オイスターソース 中華スープ 食塩 醤油 酢 酒 中華スープ 醤油 食塩	775 2.2
22 (木)	ご飯 牛乳 鮭のあんかけ 冷汁 庄内麩のみそ汁 さくらんぼゼリー	鮭 鰹節 油揚げ 豆腐 麩 みそ	牛乳	には ほうれん草 人参 人参	生姜 えのき茸 キャベツ 玉ねぎ ぶさ みず わらび	精白米 砂糖 片栗粉 砂糖 こんにゃく さくらん ぼゼリー	大豆油 ごま油	酒 食塩 醤油 みりん 醤油 だしパック 和風だし	806 2.5
23 (金)	旬野菜カレー(ご飯) 牛乳 キャベツのソテー フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 人参	生姜 にんにく スズキ二 玉ねぎ 枝豆 キャベツ とうもろこし みかん パイナップル ナタデココ	麦 精白米 じゃがいも 春雨 砂糖 上新粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	カレールー 中濃ソース ケチャップ カレー粉 食塩 こしょう コンソメ	839 2.3
26 (月)	ポロネーゼ 牛乳 鶏肉のバジルソース イタリアンサラダ パンナコッタ	豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセ リ ブロッコリー	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく キャベツ カリフラワー とうもろこし	精白米 スパゲッティ 砂糖 バター パンナコッタ	バター	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース コンソメ 食塩 こしょう バジルソース ドレッシング	752 3.3
27 (火)	ソフトフランスパン メープルジャム 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ゆで野菜サラダ パンブキンスープ	鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ とうもろこし	ソフトフランスパン メープルジャム パン粉 砂糖	ドレッシング バター	デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ 鶏ガラスープ 食塩	824 3.1
28 (水)	ご飯 牛乳 マーボーなす くらげの中華サラダ メロン	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 甜麺醬 みそ くらげ ツナ	牛乳	人参 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 なす ねぎ もやし 大根 きゅうり メロン	精白米 砂糖 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま ごま油	豆板醤 酒 醤油 鶏ガラスープ 醤油 酢	758 2.2
29 (木)	ご飯 牛乳 ほきの香味ソース ひじきのそぼろ煮 豆乳入りみそ汁	ほき 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	さやいんげん 人参 ほうれん草	ねぎ 生姜 にんにく ごぼう 玉ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖	大豆油 サラダ油	醤油 酢 酒 酒 和風だし 醤油 みりん 酒 だしパック 和風だし	877 2.6
30 (金)	麦ご飯 牛乳 ピピンバ(肉炒め) ナムル ワンタンスープ	豚肉 コチュジャン	牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 もやし ねぎ 玉ねぎ	麦 精白米 砂糖 ワンタン	ごま油 ごま ごま油	酒 醤油 みりん 食塩 中華スープ 鶏ガラスープ 食塩 中華だし 醤油	839 2.5

※ 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。