



# 令和5年7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)
		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			塩分 (g)
		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		
3 (月)	塩ラーメン (ソフト中華めん) 牛乳 ブロッコリーの中華サラダ ココア蒸しパン	鶏肉	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 えのきだけ	中華めん	ごま油	酒 中華スープ ラーメンスープの素 食塩 こしょう	806 2.5
4 (火)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ	豚肉 大豆  鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト 人参 小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン じゃがいも 砂糖 砂糖 パン粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	酒 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 食塩 チリパウダー 食塩 酢 コンソメ 食塩 醤油 こしょう	759 4.0
5 (水)	ご飯 牛乳 とうもろこし コールスローサラダ 牛久の豚肉と夏野菜のカレー		牛乳		とうもろこし キャベツ きゅうり	精白米	コールスローレッシング	カレールー ケチャップ 中濃ソース	800 2.5
6 (木)	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	いか 豚肉 鯉節 豆腐 鶏卵 鶏肉	牛乳		人参 人参 人参	精白米 てんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 みりん 酒 中華スープ オイスターソース 醤油 みりん 醤油 スープストック 食塩 こしょう	747 2.6
7 (金)	麦ご飯 牛乳 星型メンチカツ チーズサラダ セタスープ セタゼリー	豚肉  なると	牛乳		人参 人参 オクラ	麦 精白米 砂糖 てんぷん パン粉 小麦粉	大豆油	食塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース フレンチドレッシング 醤油 酒 食塩 だしパック 和風だし	794 2.4
10 (月)	ご飯 牛乳 春巻き なすの中華炒め チンゲン菜のスープ	鶏肉 鶏肉 大豆 みそ なると 豆腐	牛乳		人参 ピーマン 人参 チンゲン菜 人参	精白米 小麦粉 春雨 砂糖 砂糖 てんぷん	大豆油 サラダ油	醤油 食塩 酒 豆板醤 醤油 鶏ガラスープ 醤油 スープストック 食塩 こしょう	838 2.3
11 (火)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ラタトゥイユ アルファベットスープ	鶏肉 大豆  ベーコン	牛乳		人参 黄パプリカ トマト 赤パプリカ ほうれん草 人参	ミルクパン パン粉 砂糖 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 サラダ油	デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ ケチャップ 赤ワイン コンソメ 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 食塩 こしょう	791 4.1
12 (水)	ご飯 牛乳 あじフライ ごぼうとキャベツのサラダ 冬瓜のみそ汁	あじ  油揚げ みそ	牛乳		人参 人参 小松菜	精白米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	中濃ソース 酢 食塩 こしょう だしパック 和風だし	794 2.5
13 (木)	ご飯 牛乳 鉄骨いなりちらしの具 みそポテト 鰯物汁	鶏肉 油揚げ さつまいも 鶏卵 みそ 豆腐 みそ	牛乳		人参 人参 小松菜	精白米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま 大豆油 ごま油	酒 醤油 みりん 和風だし 酒 みりん だしパック 和風だし	868 2.9
14 (金)	麦ご飯 牛乳 豚肉のさっぱりおろし炒め 海藻サラダ 夏野菜の塩こうじスープ	豚肉  鶏肉	牛乳		人参 人参 人参 トマト さやいんげん	麦 精白米	サラダ油 ごまドレッシング	酒 みりん 酢 醤油 ボン酢 鶏ガラスープ 醤油 塩こうじ こしょう	775 1.9
18 (火)	ご飯 牛乳 フライドチキン なつひこサラダ サンラータン	鶏肉  豚肉 鶏卵	牛乳		人参 赤パプリカ 人参 人参 にら トマト	精白米 片栗粉 小麦粉 砂糖 春雨 てんぷん	大豆油 香味塩ドレッシング サラダ油	食塩 こしょう オールスパイス コンソメ 酒 中華スープ 酢 醤油 食塩 こしょう	808 2.9
19 (水)	麦ご飯 牛乳 キムタク丼の具 ナムル パイナップル	豚肉 生揚げ  パイナップル	牛乳		人参 にら ほうれん草 人参	麦 精白米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	酒 砂糖醤油 醤油 みりん 食塩 こしょう 醤油 食塩 中華スープ	800 2.6
20 (木)	ご飯 牛乳 ほきのレモンソース 切干大根のペペロンチーノ風 生姜スープ アイス	ほき ベーコン 豚肉 鶏卵 アイス	牛乳		人参 人参 人参	精白米 てんぷん 砂糖	大豆油 オリーブ油 ごま油	醤油 みりん コンソメ 醤油 唐辛子 酒 中華スープ オイスターソース 醤油 食塩	843 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。