



# 令和5年10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			
		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		
2 (月)	まろやかみそラーメン (中華めん) 牛乳 餃子ロール 中華サラダ	豚肉 みそ 豆乳 豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 なら 小松菜 なら ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし 椎茸 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし	中華めん 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま 油 ごま ごま油	鶏がらスープ 酒 醤油 食塩 こしょう 醤油 食塩 醤油 酢	752 2.5
3 (火)	ご飯 牛乳 肉団子 (2個) かまぼこ和え 生姜スープ	鶏肉 かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 生姜 大根 椎茸 ねぎ	精白米 パン粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油	ケチャップ 醤油 ウスターソース 醤油 酢 酒 中華スープ オイスターソース 醤油 食塩	772 2.5
4 (水)	ご飯 牛乳 カツオカツ くる煮 揚げなすのみそ汁	カツオ 生揚げ	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 大根	精白米 パン粉 小麦粉 里芋 こんにゃく 砂糖	油	中濃ソース 醤油 酒 みりん 和風だし	834 2.9
5 (木)	ご飯 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ みかん パイナップル	精白米 じゃがいも 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	872 2.4
6 (金)	麦ご飯 牛乳 さばのごまみそ煮 豆和え 沢煮椀	さば みそ 青えんどう豆 レッドキドニー 豚肉 豆腐	牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ 枝豆 大根 ごぼう 椎茸	麦 精白米 砂糖 白滝	ごま ドレッシング	酒 醤油 みりん 鶏ガラスープ 醤油 みりん 酒 食塩	847 3.1
10 (火)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コーンスープ	豚肉 大豆 ツナ 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー 人参 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし	米粉パン じゃがいも ドレッシング バター	油 ドレッシング	酒 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 食塩 チリパウダー コンソメ 食塩 こしょう	762 3.5
11 (水)	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン風味 海藻サラダ 豆腐の中華スープ	鶏肉 わかめ 昆布 白身のり	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 椎茸	精白米 片栗粉 砂糖	油 ごま	酒 食塩 醤油 ドレッシング 鶏ガラスープ 醤油 中華スープ 食塩	782 2.2
12 (木)	麦ご飯 牛乳 ほきのチリソース 青のりポテト ワンタンスープ	ほき 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ねぎ もやし 玉ねぎ	麦 精白米 片栗粉 砂糖 じゃがいも ワンタン	油 バター ごま油	ケチャップ 醤油 酒 豆板醤 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう 醤油	748 2.4
13 (金)	ご飯 牛乳 豚肉と生揚げのピリ辛炒め 牛久野菜のみそ汁 りんご	豚肉 生揚げ 甜麺醤 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ りんご	精白米 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま油	酒 豆板醤 オイスターソース 醤油 和風だし だしパック	837 2.1
16 (月)	ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう じゃがいものおかか和え 切干大根のみそ汁	鶏肉 鯉節 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	生姜 ごぼう キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ノイグ マネース ごま	酒 食塩 醤油 みりん 醤油 だしパック 和風だし	758 3.1
17 (火)	ココア揚げパン 牛乳 かぼちゃのオムレツ コーンサラダ 肉団子のトマトクリーム煮	鶏卵 鶏肉 ツナ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 トマト	キャベツ 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	コッパパン 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	ココア 醤油 食塩 ケチャップ 食塩 こしょう 酢 ケチャップ 白ワイン 野菜フイヨン 鶏ガラスープ 食塩	757 4.2
18 (水)	ご飯 牛乳 いかの香味揚げ 塩昆布和え キムチみそ汁	いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 なら	生姜 にんにく キャベツ もやし 白菜 大根 ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 食塩 食塩 醤油 酢 和風だし だしパック	882 2.2
19 (木)	ご飯 牛乳 ポークシュウマイ (3個) ナムル マーボー野菜	豚肉 鶏肉 味噌 甜麺醤 豆腐 大豆	牛乳	ほうれん草 人参 人参 なら	玉ねぎ 生姜 もやし 生姜 にんにく 大根 玉ねぎ 椎茸	精白米 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 ごま油	食塩 醤油 食塩 中華スープ 豆板醤 酒 醤油 鶏ガラスープ	847 2.7
20 (金)	麦ご飯 牛乳 豚肉のカレー炒め シルバーサラダ 大根のみそ汁	豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	赤パプリカ 人参 人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく キャベツ 大根	麦 精白米 春雨 砂糖	ノイグ マネース	酒 醤油 ウスターソース 食塩 鶏ガラスープ みりん カレー粉 酢 食塩 だしパック 和風だし	804 2.5
23 (月)	焼きそば 牛乳 メンチカツ ひじきのピリッとサラダ ピタパン	豚肉 鶏肉 ひじき	牛乳	人参 ビーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ もやし きゅうり	中華めん パン粉 砂糖 砂糖 ピタパン	油 油 油 ラー油	酒 焼きそばソース オイスターソース ウスターソース 醤油 食塩 中濃ソース 醤油 酢	750 3.2
24 (火)	ご飯 牛乳 ほっけのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 きのこのみそ汁	ほっけ 油揚げ みそ 豆腐 豚肉	牛乳	パセリ 人参 さやいんげん 小松菜	大根 椎茸 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	精白米 白滝 砂糖	ノイグ マネース	醤油 みりん 和風だし だしパック 和風だし	754 2.3
25 (水)	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ れんこんサラダ 卵と茱わかめのスープ	鶏肉 ハム 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 れんこん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖	油 ノイグ マネース ごま ごま油	醤油 酒 食塩 こしょう 酢 食塩 醤油 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう 醤油	853 2.4
26 (木)	ご飯 牛乳 豚肉とさつまいもの炒め煮 寒天サラダ 大根のスープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳	赤パプリカ ほうれん草 人参	生姜 ねぎ 枝豆 ごぼう キャベツ きゅうり 白菜 大根 椎茸	精白米 さつまいも 砂糖 片栗粉 砂糖	油 油	酒 醤油 こしょう 酢 醤油 こしょう 鶏ガラスープ 醤油 みりん 酒 食塩	809 2.3
27 (金)	麦ご飯 牛乳 チキンカレー インド風サラダ ヨーグルト	鶏肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参 トマト ヨーグルト	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン果汁	麦 精白米 じゃがいも 砂糖	油 油	カレールー 中濃ソース 食塩 こしょう チリパウダー	828 2.5
30 (月)	きつねうどん (ソフトめん) 牛乳 ちくわの磯部揚げ (2個) 和風サラダ	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	人参 小松菜 人参	大根 ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	ソフトめん 小麦粉	油 ドレッシング	酒 醤油 食塩 だしパック 和風だし	804 2.7
31 (火)	バターロール 牛乳 ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ パンブキンスープ	鶏肉 ツナ 牛乳	牛乳	人参 かぼちゃ 人参	玉ねぎ キャベツ しめじ	バターロール 砂糖 マカロニ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ノイグ マネース バター	デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ 食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう	796 3.6

※ 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。