



# 令和5年11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 (水)	ご飯 牛乳 あじフライ 大根の煮物 きのこ汁	アジ さつまいも 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	大根 枝豆 生姜 玉ねぎ えのきたけ しめじ またけ	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	中濃ソース 酒 みりん 醤油 和風だし 醤油 みりん 酒 だしパック 和風だし	811 2.8
2 (木)	麦ご飯 牛乳 鶏そぼろ 根菜サラダ かきたま汁	鶏肉 甜麺醬 鯉節 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 人参 人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 枝豆 生姜 れんこん 大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	麦 精白米	油 ドレッシング	酒 醤油 みりん 醤油 食塩 だしパック 和風だし	815 2.1
6 (月)	味噌煮込みうどん 牛乳 とり天 紫さつま芋のサラダ	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 大根 ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり	うどん 小麦粉 さつま芋 紫さつま芋 砂糖	油 /ノイグ マヨネーズ	酒 醤油 みりん だしパック 和風だし 酒 食塩 酢 食塩 こしょう	751 2.7
7 (火)	黒糖パン 牛乳 ミートソースグラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	牛肉 豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー 人参 人参 さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし かぶ 玉ねぎ 白菜	黒糖パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター ドレッシング	食塩 こしょう コンソメ コンソメ 食塩 こしょう	751 3.4
8 (水)	輝沼祭のため給食なし								
9 (木)	ご飯 牛乳 ほっけフライ ひじき煮 牛久小麦のすいとん汁	ほっけ 鶏肉 さつまいも 大豆 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 人参 小松菜	大根 白菜 ねぎ ごぼう	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	中濃ソース 酒 醤油 みりん 和風だし 醤油 みりん 食塩 だしパック 和風だし	845 2.2
10 (金)	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 オムレツ ツナと海藻のサラダ	豚肉 鶏卵 ツナ	牛乳	人参 さやいんげん 人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ラー油	赤ワイン ハヤシライス ケチャップ 中濃ソース 食塩 醤油 酢 食塩	792 3.2
14 (火)	クリームスパゲッティ 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ シーザーサラダ 牛久産ゆめかおりパン	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参 小松菜 トマト 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 /ノイグ マヨネーズ ドレッシング	ブイヨン コンソメ 食塩 酒 食塩 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 食塩 こしょう	792 2.5
15 (水)	ご飯 牛乳 キムタク丼の具 具だくさんみそ汁 りんごゼリー	豚肉 生揚げ 甜麺醬 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ 生姜	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく ゼリー	油	酒 醤油 みりん こしょう だしパック 和風だし	780 3.1
16 (木)	ご飯 牛乳 鮭の南蛮漬け 春雨サラダ 生姜スープ	鮭 くらげ 豚肉 豆腐	牛乳	赤パプリカ ピーマン 小松菜 人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ 生姜 もやし 生姜 大根 椎茸 ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま ごま油	みりん 酢 醤油 醤油 酢 酒 中華スープ オイスターソース 醤油 食塩	795 2.6
17 (金)	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース 千草和え 白菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 鶏卵 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし 白菜 大根 ねぎ	精白米 パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油	醤油 みりん 醤油 だしパック 和風だし	790 2.9
20 (月)	ご飯 牛乳 豚肉のレモン生姜炒め 里芋サラダ まごわやさしいみそ汁	豚肉 鯉節 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ もやし レモン汁 キャベツ きゅうり 大根 しめじ ごぼう ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖 里芋 砂糖 さつま芋	油 /ノイグ マヨネーズ ごま ごま	酒 みりん 醤油 食塩 醤油 だしパック 和風だし	813 2.4
21 (火)	ご飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き れんこんきんぴら けんちん汁	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 人参 小松菜	生姜 れんこん 大根 ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま油	醤油 酒 みりん 酒 豆板醤 醤油 みりん 和風だし 醤油 みりん 食塩 だしパック 和風だし	805 2.4
22 (水)	旬の野菜カレー(ご飯) 牛乳 USHIKU野菜サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳	人参 小松菜 人参	大根 ねぎ キャベツ かぶ きゅうり	精白米 さつま芋	油 ドレッシング	カレールウ ケチャップ 中濃ソース	824 2.5
24 (金)	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 白菜サラダ 豚汁 納豆	いわし 豚肉 納豆 みそ	牛乳	小松菜 人参 人参	白菜 大根 ごぼう ねぎ 生姜 にんにく	精白米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	醤油 みりん ドレッシング 酒 だしパック 和風だし	821 2.7
27 (月)	マーボーめん(中華めん) 発酵乳 春巻き ハンバンジーサラダ	鶏肉 豆腐 みそ 甜麺醬 鶏肉	発酵乳(ショア)	人参 なら 人参 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 春雨 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ドレッシング	豆板醤 酒 鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 コチュジャン 醤油 食塩	887 2.7
28 (火)	麦ご飯 牛乳 いかメンチ ごま和え 大根のあつあつ煮	いか 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 人参	キャベツ 生姜 大根	麦 精白米 小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖	油 ごま 油	中濃ソース 醤油 醤油 みりん 和風だし	821 2.5
29 (水)	ご飯 牛乳 スタミナ焼き肉 塩ちゃんこ汁 いもまん!	豚肉 甜麺醬 鶏肉 生揚げ 鶏卵	牛乳	人参 なら	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 白菜 水菜 ねぎ えのきたけ 椎茸 生姜	精白米 砂糖 さつま芋 小麦粉 砂糖	油 バター	豆板醤 醤油 醤油 鶏ガラスープ 酒 みりん 食塩	793 2.3
30 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ ごまみそ汁	鶏肉 ハム 鯉節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖	油 油 ごま	醤油 酒 食塩 こしょう 醤油 酢 食塩 和風だし だしパック	821 2.6

※ 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。