



令和5年12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) 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 (金)	麦わかめご飯 牛乳 おでん ごぼうサラダ みかん	がんもどき うすら卵 はんぺん ちくわ さつま揚げ ツナ	わかめ 牛乳 昆布	人参	大根 ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし みかん	精白米 麦 こんにゃく 砂糖 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	食塩 醤油 酒 みりん 食塩 だしパック 酢 食塩 こしょう	749 3.5	
4 (月)	カレー煮込みうどん 牛乳 スティック大学芋 五色和え ヨーグルト	鶏肉 なたと 油揚げ 鶏卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	小松菜 人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし	うどん さつまいも 砂糖 でんぷん 砂糖 油 ごま ごま油	カレールウ 醤油 みりん だしパック カレー粉 醤油 みりん 醤油 酢	749 2.7	
5 (火)	コッパン 牛乳 チキンカツ オリビエサラダ ボルシチ風スープ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 人参 トマト	枝豆 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ ピーツ	コッパン パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	食塩 こしょう 中濃ソース 食塩 酢 こしょう ケチャップ ウスターソース スープストック 食塩 こしょう	755 2.9	
6 (水)	ご飯 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ほうれん草とひじきのサラダ 白菜のスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく 白菜 玉ねぎ	精白米 パン粉 砂糖 油 ドレッシング	デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ 鶏がらスープ コンソメ 醤油 食塩 こしょう	776 2.6	
7 (木)	ご飯 牛乳 さばの金山寺みそ焼き すろっぽ 僧兵汁	さば 金山寺みそ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん 人参	生姜 大根 白菜 椎茸 ねぎ 生姜 にんにく	精白米 しらたき 砂糖 里芋 こんにゃく	食塩 みりん 酒 醤油 みりん だしパック 酒 だしパック 鶏ガラスープ	832 3.0	
8 (金)	麦ご飯 牛乳 みそそばごはんの具 れんこんサラダ ハクミンと荳わかめのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 みそ ツナ かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 人参 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう 枝豆 れんこん キャベツ とうもろこし 白菜 ねぎ	麦 精白米 砂糖 ごま 油 ドレッシング ごま油	酒 甜麺醤 豆板醤 オイスターソース 醤油 鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 食塩 こしょう	800 2.6	
11 (月)	ご飯 牛乳 ユーリンチー 白菜の塩昆布和え コーンと卵の中華スープ	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布	小松菜 人参 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 もやし ねぎ とうもろこし	精白米 でんぷん 砂糖 砂糖 ごま 油 ごま油	醤油 酒 酢 酢 食塩 中華スープ 食塩 こしょう	801 2.4	
12 (火)	コッパン 牛乳 ポークビーンズ 花野菜サラダ さつまいもシチュー	豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 トマト ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ カリフラワー とうもろこし 白菜 玉ねぎ しめじ 枝豆	コッパン 砂糖 油 ドレッシング バター	酒 ケチャップ 中濃ソース コンソメ コンソメ 食塩 こしょう	798 3.4	
13 (水)	ご飯 牛乳 にしんの竜田揚げ おひたし どさんこ汁	にしん 鯉節 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草 人参	生姜 キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ とうもろこし	精白米 でんぷん 砂糖 じゃがいも バター	醤油 酒 醤油 和風だし だしパック	820 2.2	
14 (木)	ご飯 牛乳 しゅうまい ナムル 八宝菜	豚肉 鶏肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	小松菜 人参 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 もやし 白菜 玉ねぎ たけのこ 生姜 椎茸	精白米 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 でんぷん 油	食塩 醤油 食塩 中華スープ 醤油 オイスターソース 酒 食塩 こしょう 鶏ガラスープ	816 2.6	
15 (金)	麦ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩炒め 青のりポテトビーンズ かきたま汁	豚肉 大豆 鶏卵 豆腐	牛乳	にら 人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	麦 精白米 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま油 ごま 油	酒 オイスターソース 食塩 こしょう 食塩 醤油 だしパック 和風だし 食塩	805 2.2	
18 (月)	キムチラーメン (中華めん) 発酵乳 (ジョアマスカット) 春巻き 海藻サラダ	鶏肉 発酵乳 わかめ 昆布 赤角又 白杉のり	牛乳	人参 にら 人参 人参	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ とうもろこし ねぎ 白菜 大根 キャベツ 玉ねぎ キャベツ 枝豆	中華めん 春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉 油 ごま	酒 ラーメンスープ 食塩 醤油 醤油 ドレッシング	814 2.8	
19 (火)	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 生姜和え 肉豆腐	鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 人参	キャベツ もやし きゅうり 生姜 白菜 玉ねぎ ねぎ しめじ	精白米 砂糖 でんぷん ごま ごま油 油	かつお昆布だし 醤油 醤油 食塩 酒 醤油 みりん 和風だし	785 2.0	
20 (水)	ご飯 牛乳 ほきの香味ソース わさび風味サラダ 切り干し大根のみそ汁	ほき かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	ねぎ 生姜 にんにく 枝豆 とうもろこし キャベツ 大根 白菜 生姜 にんにく	精白米 でんぷん 砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 酢 酒 醤油 わさび だしパック 和風だし	805 2.5	
21 (木)	冬至カレー (麦ご飯) 牛乳 ゆず風味こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ れんこん キャベツ 枝豆 とうもろこし	精白米 麦 こんにゃく ドレッシング	カレールウ 中濃ソース ケチャップ	780 2.5	
22 (金)	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フライドチキン シーザーサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 鶏肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 トマト ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 キャベツ とうもろこし	スパゲッティ でんぷん 小麦粉 ドレッシング 砂糖 小麦粉	酒 ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 酒 食塩 こしょう オールスパイス コンソメ チョコレート	809 2.7	

※ 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。