




令和6年1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		
9 (火)	チキンカレー (ごはん) 牛乳 りっちゃんサラダ ぼんかん	鶏肉 ハム 鯉節	牛乳 昆布	人参 トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ぼんかん	精白米 じゃがいも 砂糖	油 油	カレールー 中濃ソース カレー粉 醤油 酢 食塩 こしょう	789 2.6
10 (水)	菜めし 牛乳 さつまいもコロック コールスローサラダ 豚汁	 ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 人参	広島菜 京菜 大根葉 人参 人参	 白菜 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 生姜 にんにく	精白米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	食塩 食塩 ドレッシング 酒 だしパック 和風だし	816 3.1
11 (木)	ごはん 牛乳 ぶりのごまみそだれ れんこんきんぴら お雑煮	ぶり みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 人参 小松菜	人参 さやいんげん 人参 小松菜	生姜 れんこん 白菜 ねぎ	精白米 砂糖 こんにゃく 砂糖 もち	ごま ごま油	食塩 酒 醤油 みりん 醤油 みりん 醤油 みりん 食塩 和風だし だしパック	850 2.3
12 (金)	麦ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ひじきとじゃがいもの煮物 ほうとう汁	鶏卵 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき 人参 かつお	人参 人参 かつお	枝豆 大根 白菜 しめじ ねぎ 生姜	精白米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 ほうとう	油 油 酒 だしパック 和風だし	酢 醤油 食塩 醤油 みりん 酒 だしパック 和風だし	769 2.5
15 (月)	焼きそば 牛乳 はんぺんチーズフライ ほうれん草サラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 スケソウダラ イトヨリダイ 卵白 ツナ 豆乳	牛乳 チーズ ひじき	人参 ピーマン ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし キャベツ 枝豆	中華麺 砂糖 パン粉 やまいも 砂糖 米粉	油 油 ドレッシング 油	酒 焼きそばソース オイスターソース ウスターソース 食塩 みりん	747 3.1
16 (火)	バターロール 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ さつまいもサラダ クリームチャウダー	鶏肉 ベーコン 白花生	牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	トマト 人参 人参 パセリ	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ 玉ねぎ もやし 枝豆 とうもろこし	バターロール 砂糖 さつまいも 砂糖 小麦粉	油 油 バター	酒 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 酢 こしょう 食塩 コンソメ 食塩 こしょう	763 3.4
17 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター (2個) 豚キムチ トックスープ	カラフトシヤモ 豚肉 鶏肉	牛乳 オキアミ アオサ 昆布	人参 人参 人参 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ にんにく 生姜 にんにく 生姜 大根 椎茸	精白米 小麦粉 でんぷん 砂糖 砂糖 でんぷん トック	油 ごま油	醤油 唐辛子 醤油 酒 酒 中華スープ 醤油 食塩	852 2.3
18 (木)	ごはん 牛乳 いかのしょうが焼き 豚肉とごぼうの甘辛炒め 根菜のみそ汁	いか 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 人参 ほうれん草	人参 人参 人参 ほうれん草	生姜 枝豆 ごぼう 大根 れんこん ねぎ	精白米 砂糖 こんにゃく 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま油	醤油 みりん 酒 豆板醤 酒 みりん 醤油 だしパック 和風だし	760 2.6
19 (金)	麦ごはん 牛乳 ガパオライスの具 豆腐サラダ 春雨スープ	鶏肉 大豆 豆腐 	牛乳 わかめ	赤パプリカ ピーマン 人参 ほうれん草 チンゲン菜 人参	玉ねぎ とうもろこし にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ 椎茸	麦 精白米 春雨	ごま油 ドレッシング ごま油 ごま	豆板醤 酒 オイスターソース 醤油 カレー粉 鶏ガラスープ 中華スープ 醤油 食塩	793 2.5
22 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 小松菜のごまあえ 大根のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 人参 ほうれん草	人参 小松菜 人参 人参 ほうれん草	生姜 キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし 大根	精白米 でんぷん 砂糖 ごま	油 ごま	酒 醤油 みりん 食塩 醤油 だしパック 和風だし	786 2.5
23 (火)	米粉パン 牛乳 チキンのフレーク焼き 花野菜サラダ ミネストローネ レモンヨーグルト	鶏肉 みそ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ レモンヨーグルト	人参 プロッコリー 人参 トマト	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ キャベツ	米粉パン パン粉 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング バター	酒 食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう	877 3.3
24 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとん汁	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 人参	小松菜 小松菜 人参	大根 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 椎茸	精白米 砂糖 小麦粉 こんにゃく	ごま 醤油	食塩 醤油 醤油 食塩 だしパック 和風だし	804 2.1
25 (木)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ マカロニサラダ 牛鍋	豚肉 大豆 ツナ 牛肉 豆腐	牛乳 人参 小松菜	人参 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	麦 精白米 パン粉 小麦粉 マカロニ 砂糖 しらたき 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ 油	中濃ソース 食塩 こしょう 酒 みりん 醤油 和風だし	897 2.5
26 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き おひたし 牛久野菜スープ	鶏肉 みそ 油揚げ 鯉節	牛乳 人参 小松菜	人参 人参 小松菜	生姜 白菜 大根 ごぼう ねぎ 生姜	精白米 砂糖 さつまいも	醤油 酒 みりん 醤油 醤油 みりん 食塩 和風だし だしパック	762 2.2	
29 (月)	カレーうどん (ソフトめん) 牛乳 塩昆布あえ いもまん!	豚肉 油揚げ なると 鶏卵	牛乳 昆布 牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ	ソフトめん じゃがいも 砂糖 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 ごま ごま油	酒 カレールー 醤油 みりん だしパック 醤油 酢	858 2.5
30 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 スパニッシュオムレツ フレンチサラダ トマトシチュー	きなこ 鶏卵 ベーコン ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 牛乳	人参 人参 プロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも 砂糖 じゃがいも	油	食塩 ドレッシング ビーフシチュー デミグラスソース ケチャップ 食塩 こしょう	771 3.8
31 (水)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ひじきのピリッとサラダ キャベツのみそ汁	いわし 鶏肉 くらげ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 人参	もやし きゅうり キャベツ	精白米 でんぷん 砂糖 砂糖	油 油 ラー油	醤油 みりん 醤油 酢 だしパック 和風だし	808 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。