



# 令和6年2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		
1 (木)	ご飯 牛乳 ブルコギ ポテトサラダ わかめと卵のスープ	牛肉 ハム 鶏卵	牛乳 チーズ わかめ	人参 にはら 人参 人参	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	春雨 砂糖 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま ノンエッグマヨネーズ ごま	酒 醤油 オイスターソース コチュジャン 食塩 酢 食塩 醤油 中華スープ 食塩	770 2.7
2 (金)	麦ご飯 牛乳 そばご飯の具 ツナサラダ 打ち豆汁 福豆	豚肉 鶏肉 大豆 みそ ツナ 豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 人参 人参	玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	麦 精白米 砂糖 でんぷん	油 油	醤油 甜麺醤 豆板醤 酒 みりん 酢 食塩 こしょう 酒 混合だし 和風だし	859 2.5
5 (月)	煮込みうどん 牛乳 とり天 里芋の梅サラダ チーズタルト	豚肉 油揚げ 鶏肉 鯉節	牛乳 チーズ	人参 小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし 梅干し	うどん 小麦粉 里芋 チーズタルト	油 ドレッシング	酒 醤油 食塩 みりん 混合だし 和風だし 酒 食塩	754 2.6
6 (火)	バターロール ブルーベリージャム 牛乳 ホットケーキ (肉団子のソースかけ) シーザーサラダ フィスクシュッパ (魚入りシチュー)	鶏肉 卵白 鮭 たら	牛乳 生クリーム 牛乳	トマト 人参 人参 ほうれん草	ブルーベリー 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぶ マッシュルーム	バターロール 砂糖 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング バター	醤油 食塩 ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 食塩 こしょう	858 3.2
7 (水)	ご飯 牛乳 さばのみりん干し 高野豆腐の卵とじ なめこ汁	さば 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	トマト 人参 人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 なめこ ねぎ 大根	精白米 砂糖 砂糖	ごま 油	醤油 みりん 酒 醤油 みりん 和風だし 混合だし 和風だし	822 2.5
8 (木)	ご飯 牛乳 ねぎたっぷり焼き鳥丼の具 塩昆布和え 根菜汁	鶏肉 厚揚げ 昆布 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 人参	ねぎ 生姜 キャベツ 大根 ごぼう れんこん ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 里芋 こんにゃく	油	醤油 みりん 酒 食塩 醤油 酢 醤油 食塩 混合だし 和風だし	814 2.3
9 (金)	麦ご飯 牛乳 ワカサギフリッター (3個) パンパンジーサラダ マーボー豆腐	ワカサギ 鶏肉 豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 オキアミ アオサ	人参 人参 にはら 人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 椎茸	麦 精白米 小麦粉 でんぷん 砂糖 砂糖 でんぷん	油 ドレッシング 油	醤油 食塩 酒 鶏ガラスープ 甜麺醤 豆板醤 醤油	859 2.4
13 (火)	胚芽パン 牛乳 ミルメークコーヒー パステル・デ・チュクロ (ハンバーグ コンソメソースかけ) 野菜のガーリックソテー カスエラ (具だくさんスープ)	豚肉 鶏肉 ウィンナー 鶏肉 いんげん豆	牛乳 牛乳	人参 人参 人参 かぼちゃ	玉ねぎ とうもろこし とうもろこし にんにく 玉ねぎ かぶ	胚芽パン ミルメーク	油 バター 油	食塩 コンソメ こしょう 食塩 こしょう 醤油 鶏ガラスープ 食塩 こしょう スープストック	753 2.9
14 (水)	ハヤシライス (ご飯) 牛乳 チーズサラダ ガトーショコラ	牛肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり	精白米 じゃがいも 砂糖 砂糖 ガトーショコラ	油 ドレッシング	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース	847 2.2
15 (木)	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き あいませ あおさ汁	ぶり ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	大根 れんこん 白菜	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま	醤油 みりん 醤油 混合だし 和風だし	787 2.6
16 (金)	麦ご飯 牛乳 ビビンバ (肉炒め) ナムル サムゲタン風スープ いやかんゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 大根 ほうれん草 人参 もやし 大根 椎茸 生姜 にんにく	精白米 麦 砂糖 砂糖 玄米 ゼリー	油 ごま 油 油	酒 コチュジャン 醤油 みりん 醤油 食塩 酢 酒 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩	818 2.4
19 (月)	ご飯 発酵乳 (ジョアプレーン) チキントマトソース オーシャンサラダ アルファベットスープ	鶏肉 かまぼこ くらげ ベーコン	発酵乳	トマト ほうれん草 人参	しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし	精白米 でんぷん 砂糖 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	食塩 こしょう 酒 ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 醤油 食塩 酢 鶏ガラスープ 食塩 こしょう	812 2.5
20 (火)	麦ご飯 牛乳 鮭の黄金焼き ひじきの香味炒め 花ふのすまし汁	鮭 豚肉 油揚げ 鶏肉 花ふ	牛乳	人参 人参 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ごぼう 枝豆 玉ねぎ 椎茸	麦 精白米 砂糖 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 食塩 酒 醤油 酒 食塩 醤油 混合だし 和風だし	871 2.3
21 (水)	ご飯 牛乳 豚バラ大根 のり酢和え 豆乳みそ汁	豚肉 ツナ 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	大根 ねぎ 生姜 もやし 玉ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 さつまいも	油 ごま	混合だし 酒 醤油 みりん 醤油 酢 酒 混合だし 和風だし	820 2.6
22 (木)	キーマカレー (ご飯) 牛乳 キャベツと卵のサラダ いちご	豚肉 大豆 鶏卵	牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ いちご	精白米 砂糖 砂糖	油 ドレッシング	カレールウ カレー粉 中濃ソース ケチャップ	796 2.5
26 (月)	ちゃんぽんめん (中華めん) 牛乳 春雨サラダ ごま団子	かまぼこ 豚肉 豆乳 くらげ いんげん豆 あずき	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜 人参	白菜 玉ねぎ ねぎ きくらげ もやし	中華めん でんぷん 春雨 砂糖 米粉 砂糖	ごま 油 ごま ラード 油	ちゃんぽんスープの素 鶏ガラスープ 醤油 酒 こしょう 醤油 酢	875 2.6
27 (火)	ご飯 牛乳 カツオカツ 和風コールスローサラダ 白菜のみそ汁	カツオ 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 えのきたけ	精白米 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	油	醤油 食塩 中濃ソース 醤油 酢 こしょう 混合だし 和風だし	835 2.4
28 (水)	ご飯 牛乳 豚肉と生揚げのみそ炒め カレー粉ふき芋 かきたま汁	豚肉 生揚げ みそ 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 でんぷん じゃがいも でんぷん	油	酒 豆板醤 醤油 甜麺醤 オイスターソース 食塩 こしょう カレー粉 醤油 食塩 混合だし 和風だし	813 2.1
29 (木)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 豚肉とれんこんの南蛮炒め せんべい汁	さば みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参	ねぎ 生姜 れんこん ねぎ 白菜 ごぼう しめじ ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	油 ごま	酒 醤油 みりん 豆板醤 酒 醤油 みりん 酢 酒 混合だし 和風だし	910 3.0

※ 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。