



令和6年3月 給食献立予定表



1・2年生用

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)	
		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)	ちらし寿司 牛乳 銀だらの西京焼き 菜の花和え すまし汁 ひしもち	ひな祭り 献立	鶏肉 油揚げ 鶏卵 銀だら みそ かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 トマト 菜の花 人参 小松菜	たけのこ れんこん 椎茸 枝豆 キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 砂糖 砂糖 ひしもち	油 ごま	酢 食塩 酒 醤油 醤油 みりん 醤油 醤油 食塩 和風だし 混合だし	785 3.8
4 (月)	醤油ラーメン (ソフト中華めん) 牛乳 春巻き オーシャンサラダ		豚肉 牛乳 かまぼこ くらげ	人参 チンゲン菜 人参 なら	生姜 キャベツ もやし 椎茸 ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく 椎茸 キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん 春雨 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごま油 油 ごま油	酒 ラーメンスープ 醤油 食塩 こしょう 醤油 食塩 食塩 酢 醤油	871 3.1	
5 (火)	ココア揚げパン 牛乳 スパニッシュオムレツ シーザーサラダ ポークビーンズ		鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ 牛乳 チーズ 人参 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 砂糖 クルトン じゃがいも 砂糖	油 油 ドレッシング 油	ミルクココア ピュアココア 酢 食塩 酒 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 食塩 チリパウダー	785 3.7	
6 (水)	ご飯 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ		豚肉	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 杏仁豆腐 ゼリー ナタデココ	油	カレールー 中濃ソース	902 2.2	
7 (木)	麦ご飯 牛乳 ししゃもフリッター (1個) 豚キムチ アルファベットスープ いもまん!		豚肉 厚揚げ ベーコン 鶏卵 大豆	牛乳 カラフトシヤモ オキアミ アオサ 昆布 人参 なら ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ とうもろこし	麦 精白米 小麦粉 砂糖 米粉 砂糖 でんぷん マカロニ じゃがいも 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 ごま油 油 バター	食塩 酢 醤油 酒 鶏がらスープ 食塩 こしょう 食塩	913 2.1	
8 (金)	わかめご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ ワンタンスープ お祝いケーキ	卒業おめでとう 献立	鶏肉 ハム 鯉節 鶏卵	わかめ 牛乳 昆布 人参 小松菜 クリーム	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし もやし 玉ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 ワンタン 砂糖 小麦粉	油 油 ごま油	食塩 醤油 酒 食塩 こしょう 醤油 食塩 こしょう 鶏がらスープ 食塩 こしょう 中華スープ 醤油	850 3.8	
12 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 鮭の香草パン粉焼き フロッコリーサラダ ほたてのチャウダー		鮭 鶏肉 ほたて 白花生	牛乳 チーズ フロッコリー 赤パプリカ 人参 ほうれん草	いちご キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング	食塩 コンソメ 食塩 こしょう	851 3.1	
13 (水)	たいめし 発酵乳 (ショア) 鶏肉の塩焼き 小松菜のおかか和え しっぽくうどん汁	日本味めぐり献立 ~香川県~	たい 鶏肉 生揚げ 鯉節 豚肉 油揚げ 豆腐	発酵乳 小松菜 人参 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 もやし ごぼう 白菜 ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 うどん	油	食塩 醤油 酒 食塩 醤油 こしょう 醤油 酒 醤油 みりん 食塩 和風だし 混合だし	787 4.2	
14 (木)	ご飯 牛乳 豚肉の和風焼肉 コーンサラダ かきたま汁		豚肉 みそ ツナ 鶏卵 豆腐	牛乳 人参 小松菜	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん	ごま 油	酒 こしょう 醤油 豆板醤 みりん 食塩 こしょう 酢 醤油 食塩 和風だし 混合だし	767 2.2	
15 (金)	麦ご飯 牛乳 にしんゆず味噌煮 五目きんぴら ちゃんこ汁		にしん みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 人参 さやいんげん 人参 ほうれん草	ゆず 生姜 ごぼう 白菜 水菜 生姜 椎茸 えのきだけ	麦 精白米 砂糖 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま ごま油	酒 醤油 みりん 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	813 2.2	
18 (月)	焼きそば 牛乳 エビフライ ごぼうサラダ マーラーカオ		豚肉 えび ツナ 鶏卵	人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	中華めん パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング 油	酒 焼きそばソース 食塩 中濃ソース オイスターソース 中濃ソース 食塩	749 3.2	
19 (火)	麦ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩炒め ポテトサラダ かぶのすまし汁		豚肉 厚揚げ かまぼこ 豆腐	人参 なら 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぶ 椎茸 ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	酒 オイスターソース 食塩 こしょう 酢 食塩 こしょう 醤油 食塩 和風だし 混合だし	803 2.4	
21 (木)	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース 千草和え 豚汁 プリン		豚肉 鶏肉 鶏卵 豚肉 みそ 鶏卵	牛乳 ほうれん草 人参 小松菜 人参	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 醤油 酒 和風だし 混合だし	863 2.5	

※ 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。