



# 令和6年4月 給食献立予定表



牛久市立牛久第三中学校

日	献立	体の中での栄養はたらき						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		
8 (月)	塩ラーメン (中華めん) 牛乳 春巻き 中華サラダ	豚肉 鶏肉 くらげ	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 椎茸 人参 人参 大根 もやし きゅうり	中華めん	ごま油 油 ごま油	酒 鶏ガラスープ ラーメンスープ 食塩 こしょう 醤油 食塩 醤油 酢	836 3.2
9 (火)	麦ご飯 牛乳 キムタク丼の具 ヨーグルト	豚肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参	白菜 玉ねぎ りんご 大根 キャベツ	麦 精白米 砂糖	油	酒 食塩 甜麺醤 醤油 みりん 食塩 こしょう	824 3.0
☆＜入学・進級おめでとう献立＞☆ 牛久三中で人気メニューである「鶏肉のから揚げ」や「ゼリー」で、生徒のみなさんの入学・進級をお祝いします。									
10 (水)	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ オーシャンサラダ ワンタンスープ さくらゼリー	鶏肉 かまぼこ	牛乳	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 もやし 玉ねぎ	精白米 でんぷん 砂糖 ワンタン ゼリー	油 油 ごま油	醤油 酒 食塩 こしょう 醤油 酢 食塩 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう 醤油	818 2.7
11 (木)	ご飯 牛乳 さわらのみそ焼き ポテトサラダ 鶏団子汁	さわら みそ 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	ねぎ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 醤油 みりん 酢 食塩 こしょう 醤油 食塩 みりん	812 2.6
12 (金)	チキンカレー (麦ご飯) 牛乳 りっちゃんサラダ	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	麦 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	750 2.6
☆＜日本食べ物の旅～広島県～＞献立☆									
15 (月)	菜めし 牛乳 にしん竜田揚げ 呉の肉じゃが すいとん汁	鯉節 にしん 豚肉 油揚げ	牛乳	広島菜 京菜 大根葉 さやいんげん 小松菜 人参	生姜 玉ねぎ 大根 椎茸	精白米 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖 しらたき 小麦粉 こんにゃく	油	食塩 醤油 酒 酒 醤油 みりん 和風だし 醤油 食塩 だしパック 和風だし	830 2.9
16 (火)	バターロール 牛乳 ポークビーンズ 春野菜のマリネ オニオンスープ	豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト アスパラガス 赤パプリカ 小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし	バターロール じゃがいも 砂糖	油 油	酒 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 食塩 食塩 こしょう 酢 鶏ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	784 3.4
17 (水)	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース 五色和え 茎わかめのスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 もやし 玉ねぎ	精白米 でんぷん 砂糖 砂糖	ごま油	醤油 みりん 醤油 酢 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう 醤油	764 2.3
☆＜かみかみ&USHIKU野菜オーケストラコラボ献立＞☆今月はキャベツのキャピオンとのコラボです。いかやごぼうなど、噛み応えのある食品を取り入れました。									
18 (木)	ご飯 牛乳 いかメンチ ごぼうサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	いか ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 人参	ごぼう きゅうり 枝豆 とうもろこし キャベツ	精白米 でんぷん 小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	中濃ソース 酢 食塩 こしょう だしパック 和風だし	816 2.5
☆＜いばらき美味しおDay＞献立☆ 今月の減塩ポイントは、しょうがやにんにくなどの香味野菜の使用し、お酢やラー油で酸味や辛味をプラスしました。									
19 (金)	麦ご飯 牛乳 ねぎ塩チキン しょうが和え サンラータンスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 にら トマト	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ	麦 精白米 砂糖 春雨 でんぷん	ごま油 油 ラー油	塩こうじ 鶏ガラスープ 食塩 醤油 酒 中華スープ 酢 食塩	769 2.5
20 (土)	ハヤシライス (ご飯) 発酵乳 (ジョアプレーン) キャベツのサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 発酵乳	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 カリフラワー とうもろこし	精白米 じゃがいも	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 醤油	761 2.4
23 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	きなこ 鶏卵 ベーコン 鶏肉 ベーコン 白花生	牛乳 チーズ 牛乳 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 砂糖 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング バター	鶏ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	750 3.3
☆＜スタディメニュー＞☆ 中2英語 A Trip to Singaporeより、シンガポールの食文化を取り入れました。									
24 (水)	ご飯 牛乳 ジンジャーチキン 春雨サラダ ねぎたっぷりスープ	鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	牛乳	人参 人参	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり レモン 生姜 大根 椎茸 ねぎ	精白米 でんぷん 砂糖 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま油	食塩 酒 醤油 オイスターソース 鶏ガラスープ 醤油 食塩 酒 中華スープ 醤油 食塩	794 2.5
25 (木)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え 若竹汁	さば みそ 油揚げ 豆腐 麩	牛乳	小松菜 人参 人参	ねぎ 生姜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	ごま	酒 醤油 みりん 醤油 醤油 みりん 食塩 和風だし だしパック	824 2.9
26 (金)	麦ご飯 牛乳 焼き餃子 (3個) チンジャオロース 中華スープ	豚肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にら ピーマン 赤パプリカ 人参 ほうれん草	キャベツ にんにく 生姜 にんにく もやし たけのこ 玉ねぎ 椎茸	麦 精白米 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま油 ごま油	食塩 醤油 酒 醤油 オイスターソース 中華スープ 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 中華スープ 食塩 こしょう 醤油	822 2.2
30 (火)	麦ご飯 牛乳 あじフライ のり酢和え 豚汁	あじ ツナ 豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 人参 小松菜 ねぎ	もやし 大根 ごぼう	麦 精白米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	食塩 中濃ソース 醤油 酢 酒 だしパック 和風だし	773 2.3

※ 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。