



令和6年5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)
		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			塩分 (g)
		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 (水)	ご飯 ぶりかけ 牛乳 豆腐ハンバーグ 玄米のサラダ かきたま汁	鶏肉 豆腐 鶏卵 豆腐	牛乳	 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきだけ	精白米 でんぶん 砂糖 玄米 でんぶん	豚脂	ぶりかけ みりん 醤油 酒 ドレッシング 醤油 食塩 だしパック 和風だし	760 2.6
☆＜子どもの日献立＞☆ みなさんの成長や健康を願い、初夏が旬であるカツオ、ぐんぐん成長するだけのこ、かしわもちなどを取り入れました。									
2 (木)	ご飯 牛乳 カツオカツ たけのこのおかか煮 わかめのみそ汁 かしわもち	カツオ 厚揚げ 鯉節 油揚げ みそ 小豆	牛乳	 人参 さやいんげん 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 ごぼう たけのこ ねぎ	精白米 パン粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 砂糖 米粉	油 ごま油	醤油 食塩 中濃ソース みりん 醤油 和風だし 和風だし だしパック	916 2.9
7 (火)	バターロール 牛乳 鶏肉のフレーク焼き ブロッコリーサラダ チリコンカン	鶏肉 みそ 豚肉 大豆 大福豆 金時豆	牛乳 チーズ	 ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ とうもろこし 生姜 にんにく 玉ねぎ	バターロール パン粉 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ ドレッシング 油	酒 食塩 こしょう ケチャップ コンソメ 中濃ソース 食塩 こしょう チリパウダー	740 3.1	
8 (水)	ご飯 牛乳 みそそば 五色あえ にらと豆腐のすまし汁	鶏肉 大豆 みそ 鶏卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき	 小松菜 人参 人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう 枝豆 もやし 玉ねぎ えのきだけ	精白米 砂糖	油 ごま油	酒 甜麺醤 コチュジャン オイスターソース 醤油 酢 醤油 だしパック 和風だし 酒 食塩 こしょう	787 2.6
☆＜牛久市産のお茶＞☆ 衣に牛久市産のお茶の葉を混ぜて揚げた天ぷらです。初夏の新緑をイメージしました。									
9 (木)	ご飯 牛乳 お魚かまぼこのお茶天ぷら（2個） 豚肉とごぼうの甘辛炒め キャベツと油揚げのみそ汁	すけそうたら えそ 豚肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	 人参 人参 玉ねぎ キャベツ	とうもろこし 枝豆 茶葉 ごぼう 玉ねぎ キャベツ	精白米 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	食塩 豆板醤 酒 醤油 だしパック 和風だし	841 2.9
10 (金)	ポークカレー（麦ご飯） 牛乳 牛乳 切り干し大根のサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 とうもろこし きゅうり もやし	麦 精白米 じゃがいも ドレッシング	油	カレールー 中濃ソース	802 2.5
☆＜日本食べ物の旅～福岡県～献立＞☆ 福岡県でよく食べられている旬の野菜と鶏肉を使ったすき焼きを取り入れました。									
13 (月)	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 おひたし 鶏すき	鶏卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	 ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう ねぎ しめじ	精白米 砂糖 砂糖 しらたき 麸 砂糖	油 油	酢 醤油 醤油 酒 みりん 醤油 和風だし	762 2.0
☆＜世界食べ物の旅～ポルトガル～＞ フェイジョンとはポルトガル語で豆のことです。コジード・ア・ポルトケーザは、ポトフのような料理です。									
14 (火)	ミルクパン 牛乳 たららのフライ フェイジョンサラダ コジード・ア・ポルトケーザ	たら いんげん豆 大豆 ツナ ウィンナー 鶏肉	牛乳	 赤パプリカ 人参 いんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ キャベツ カリフラワー	ミルクパン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 油	中濃ソース 食塩 こしょう 酢 鶏ガラスープ ブイオン 食塩	767 2.8
15 (水)	ご飯 牛乳 キムタク丼の具 もやしのサラダ しょうがスープ	豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参 人参	白菜 玉ねぎ りんご にんにく 大根 キャベツ もやし 生姜 大根 椎茸 ねぎ	精白米 砂糖	油 ごま ごま油 ごま油	酒 食塩 こしょう 甜麺醤 コチュジャン 醤油 みりん 醤油 食塩 中華スープ 酒 中華スープ オイスターソース 醤油 食塩	772 2.8
16 (木)	ご飯 牛乳 さばの塩こうじカレー焼き 高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁	さば 鶏肉 高野豆腐 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	 人参 人参	玉ねぎ 枝豆 大根	精白米 砂糖	油	酒 塩こうじ 醤油 カレー粉 酒 醤油 みりん 和風だし だしパック 和風だし	875 2.6
17 (金)	麦ご飯 牛乳 いかのチリソース マカロニサラダ 春雨スープ	いか ツナ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参	ねぎ キャベツ 玉ねぎ 椎茸	麦 精白米 でんぶん マカロニ 砂糖 春雨	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	ケチャップ 醤油 酒 豆板醤 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 醤油 食塩 中華スープ	831 2.5
20 (月)	とんこつラーメン（中華麺） 牛乳 中華サラダ 黒糖蒸しパン	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー 人参	もやし キャベツ 玉ねぎ きくらげ にんにく とうもろこし キャベツ	中華麺 黒糖蒸しパンミックス	ドレッシング	鶏ガラスープ 豚骨ラーメンスープ 中華スープ	779 2.6
21 (火)	コッペパン ジャム 牛乳 ピザ風チキン コールスローサラダ スープパゲッティ	鶏肉 ベーコン 白花豆	牛乳 チーズ	パセリ 人参 人参 ほうれん草	ブルーベリー キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 スパゲッティ 小麦粉	油 ドレッシング 油 バター	酒 食塩 こしょう ピザソース コンソメ 食塩 こしょう	759 3.6
22 (水)	ご飯 牛乳 にしんしょうが煮 きんぴらごぼう 具だくさんみそ汁	にしん 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	 人参 小松菜 人参	生姜 ごぼう 枝豆 大根 ねぎ	精白米 砂糖 こんにゃく 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま	醤油 食塩 酒 醤油 みりん だしパック 和風だし	778 2.3
23 (木)	ご飯 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 花野菜サラダ キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	 ブロッコリー 人参 人参 パセリ	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	豚脂 油 油	デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ 酢 食塩 こしょう 鶏ガラスープ ブイオン 食塩	765 2.7
24 (金)	麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモン風味 ツナサラダ にらのみそ汁	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	 にら	レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	麦 精白米 でんぶん 砂糖	油 ドレッシング	酒 食塩 醤油 みりん だしパック 和風だし	827 2.5
27 (月)	焼きそば 牛乳 揚げ餃子（3個） ほうれん草と豆のサラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 豚肉 鶏肉 鶏肉 大豆 金時豆 大福豆	牛乳	人参 ビーマン にら ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ 生姜 キャベツ	中華麺 パン粉 小麦粉 豆乳プリンタルト	油 ごま油 油 ドレッシング	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	765 3.5
☆＜かみかみ&USHIKU野菜オーケストラコラボ献立＞☆ 今月はレタスのレタンナとのコラボです。ささみやごぼうなど噛み応えのある食品を取り入れました。									
28 (火)	ご飯 牛乳 ささみフライ ごぼうサラダ レタンナとトマトの卵スープ	 ツナ ベーコン 鶏卵	牛乳 鶏肉	 トマト ほうれん草	ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし レタス 玉ねぎ	精白米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ノンエッグマヨネーズ	食塩 中濃ソース 酢 食塩 こしょう 鶏ガラスープ ブイオン 食塩 醤油 こしょう	823 2.3
29 (水)	ご飯 牛乳 鶏塩マーボー豆腐 春雨サラダ パイナップル	鶏肉 豆腐 くらげ	牛乳	人参 にら 小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ もやし パイナップル	精白米 でんぶん 春雨 砂糖	油 ラー油 ごま ごま油	酒 鶏ガラスープ 食塩 こしょう みりん 豆板醤 醤油 酢	805 2.2
30 (木)	ご飯 牛乳 あじのみりん醤油焼き ひじきのそぼろ煮 切り干し大根のみそ汁	あじ 鶏肉 さつま揚げ 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 人参 ほうれん草	枝豆 大根 玉ねぎ	精白米 砂糖	油	みりん 醤油 酒 醤油 みりん 和風だし だしパック 和風だし	773 2.5
31 (金)	麦ご飯 発酵乳（ジョア） ビビンバ ナムル トックスープ	豚肉 鶏肉	ジョア ストロベリー	 ほうれん草 人参 人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 大根 もやし にんにく 生姜 大根 椎茸	麦 精白米 砂糖 トック	ごま油 ごま油 ごま油	酒 コチュジャン 醤油 みりん 醤油 食塩 酒 中華スープ 醤油 食塩	777 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。