

2013年



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

10月分 給食献立予定表



(中学校)

栃木市都賀学校給食センター

日付	こん だて めい			カロリー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりよう					
	主食	牛乳	おかず		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1(火)	ごはん		魚と野菜のケチャップがらめ なしぜりー きゅうりのキムチ わかめスープ	803 34.2	牛乳 なると わかめ	モロ とうふ みそ	しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり	コーン にんじん ピーマン	ごめ サラダ油 でん粉	さとう
2(水)	米粉パン 都賀仔ゴーディヤム		やきそば チキンナゲット チンゲンサイと卵のスープ	837 35.9	牛乳 あおのり とり肉 たまご	ぶた肉 ハム	いちご キャベツ たまねぎ	にんじん チンゲン菜	米粉パン サラダ油 小麦粉	中華めん でん粉 さとう
3(木)	ごはん		海鮮中華丼の具 シュウマイ(3c) 中華あえ	781 30	とり肉 むきえび 牛乳	ぶた肉 いか	もやし ねぎ きくらげ	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 たまねぎ	ごま油 ごめ でん粉 サラダ油	さとう ごま 小麦粉
4(金)	麦ごはん		カレーライス キャベツのソテー フルーツヨーグルト	911 27.3	ぶた肉 脱脂乳 とり肉 ヨーグルト	牛乳	ににく たまねぎ ピーマン コーン	しょうが にんじん キャベツ りんご パイン	ごめ サラダ油 でん粉	むぎ じやがいも
7(月)	ごはん		和風ハンバーグきのこソース ヘルシーサラダ ゆばのすまし汁	838 35	牛乳 かまぼこ ゆば	とり肉 ぶた肉 牛肉	たまねぎ しめじ プロッコリー	しいたけ キャベツ コーン にんじん	ごめ さとう パン粉	サラダ油 でん粉 ドレッシング
8(火)	ごはん		鮭の香味焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 リンゴゼリー	843 39.3	牛乳 さけ さつま揚げ みそ とうふ	さけ 油揚げ ぶた肉	だいこん ねぎ りんご	にんじん ごぼう	ごめ さとう	サラダ油 じやがいも
9(水)	黒食パン		タンドリーチキン ゆで野菜サラダ よくばりスープ オレンジゼリー	703 39	牛乳 ハム あさり	とり肉 ヨーグルトハム むきえび	ニンニク プロッコリー	キャベツ コーン にんじん オレンジ グリンピース	黒食パン じやがいも ドレッシング	サラダ油 さとう
10(木)	【目の愛護デー】 ごはん		やきとりふう煮 梅肉和え とうふとワカメのみぞ汁 ブルーベリーゼリー	917 34.1	牛乳 みそ とうふ わかめ	とり肉 かつおぶし 油揚げ	ねぎ きゅうり たまねぎ しょうが	キャベツ ねりうめ にんじん ブルーベリー	ごめ でん粉	サラダ油 さとう
11(金)	ごはん		納豆 秋野菜の煮物 菊花入りうすくず汁 柿	788 31.8	牛乳 とり肉 とうふ	なっとう かまぼこ	ごぼう さやえんどう ねぎ	れんこん たけのこ にんじん しょうが	ごめ さといも くり	サラダ油 さとう でん粉
15(火)	ごはん		豚肉のかりん揚げ 昆布漬け にらの卵とじ汁	816 37.1	牛乳 なると こんぶ	ぶた肉 たまご	しょうが きゅうり にら	キャベツ にんじん たまねぎ	ごめ でん粉	サラダ油 ごま
16(水)	アップルパン		長崎チャンポン ちくわの磯辺揚げ 中華あえ フルーツ杏仁	794 32.2	牛乳 なると ちくわ あおのり	ぶた肉 いか たまご	りんご キャベツ さやえんどう にんじん	きくらげ もやし ほうれん草 もも あんず	パン 中華めん でん粉 ごま	さとう 小麦粉 サラダ油 ごま油
17(木)	【十三夜メニュー】 栗ご飯		さんまの塩焼き 磯香あえ みそけんちん汁 みかん	936 37.8	牛乳 みそ ぶた肉 かつおぶし	さんま のり とうふ	こまつな にんじん ごぼう みかん	キャベツ だいこん ねぎ	ごめ じやがいも	くり サラダ油
18(金)	ピタパン		とり照焼 ごぼうサラダ ポークビーンズ	734 37.1	牛乳 ぶた肉 チーズ	とり肉 大豆	ごぼう コーン たまねぎ	きゅうり にんじん グリンピース	ピタパン さとう マヨネーズ	じやがいも サラダ油
21(月)	ごはん		マー婆ー豆腐 揚げギョウザ(3c) 杏仁豆腐	969 32.7	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	にんじん にら ねぎ みかん	たまねぎ ニンニク しょうが パイン	さとう でん粉 ごめ	ごま油 サラダ油 小麦粉
22(火)	ごはん		豚肉のスタミナ焼き 栃木市産黒大豆の枝豆 中華風卵スープ	821 39.4	牛乳 たまご 黒大豆	ぶた肉 ハム	ニンニク にんじん えだまめ コーン	たまねぎ にら ねぎ	ごめ さとう でん粉	サラダ油 ごま
23(水)	ピザトースト		オムレツ ゆで野菜サラダ ラビオリースープ	854 41.5	サラミ チーズ たまご	牛乳	たまねぎ ビーマン プロッコリー	キャベツ コーン にら	パン サラダ油 ドレッシング	ラビオリ
24(木)	【かみかみメニュー】 ごはん		さばのスタミナ焼き いりどり おひたし りんご	865 34.6	牛乳 とり肉 かつおぶし	さば	しいたけ にんじん たけのこ ほうれん草	れんこん ごぼう インゲン もやし りんご	ごめ さとう	さといも サラダ油
25(金)	ごはん		きやべつと豚肉のみそ炒め 都賀産いもフライ とうもろこしスープ	960 37.1	牛乳 みそ たまご	ぶた肉	ビーマン たまねぎ ににく コーン ねぎ	キャベツ さやえんどう しょうが チングン菜	ごめ サラダ油 でん粉	じやがいも さとう パン粉
28(月)	ごはん		ビビンバの具 ナムル 豆腐と野菜のスープ	776 37.3	たまご 油揚げ とり肉	ぶた肉 牛乳 とうふ	ににく たけのこ ほうれん草 たまねぎ	しょうが にんじん もやし にら	ごめ さとう ごま	サラダ油 ごま でん粉
29(火)	【新潟県郷土料理】 ごはん		白身魚フライ ほうれん草のレモンあえ スキー汁 お米のムース	912 36.6	牛乳 ハム みそ たまご	ホキ ぶた肉 とうふ	ほうれん草 コーン にんじん ごぼう	もやし レモン だいこん ねぎ	ごめ サラダ油 小麦粉 でん粉 米粉	パン粉 さつまいも でん粉 米粉
30(水)	チョコチップパン		きのこうどん かきあげ 野菜のごま醤油	796 26.9	油揚げ	牛乳 とり肉	にんじん しいたけ まいたけ ほうれん草	たまねぎ しめじ ねぎ しゅんぎく もやし コーン	チョコチップパン うどん ごま ごま油 さとう	サラダ油 サラダ油 ごま油 小麦粉
31(木)	ごはん		ハヤシライス コーンシュウマイ ゆで野菜サラダ パンプキンプリン	973 29.2	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	ぶた肉 たまご	たまねぎ かぼちゃ プロッコリー	にんじん キャベツ コーン	ごめ じやがいも ドレッシング パン粉	サラダ油 さとう 小麦粉 でん粉

★ごはんは、毎日、都賀産のコシヒカリを使用しています。

★材料に下線のついているものは、都賀町でとれた地場産物を使用する予定です。

なお、献立や材料は都合により変更になることがあります。

