



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう



2013年
(中学校)

10月分 給食献立予定表

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 なしゼリー 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 なし	こめ サラダ油 でん粉 さとう
2 (水)	米粉パン 都賀仔ゴシヤム		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(3こ) 中華あえ	781 30	とり肉 むきえび	ぶた肉 いか	もやし ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	ごま油 こめ 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	にんにく たまねぎ ピーマン コーン みかん	しょうが にんじん キャベツ りんご パイン	こめ サラダ油 でん粉 むぎ じゃがいも
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 ブロッコリー にんじん	しいたけ キャベツ コーン こまつな	こめ 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 さつまいも 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	こめ さとう サラダ油 じゃがいも
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 ヨーグルト ハム あさり	とり肉 ハム むきえび	ニンニク ブロッコリー たまねぎ グリンピース	キャベツ にんじん しめじ しょうが	黒食パン じゃがいも 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そ汁 ブルベリーゼリー	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	こめ でん粉 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	なつとう かまぼこ	ごぼう さやえんどう ねぎ にんじん しょうが きく しめじ	れんこん たけのこ かき	こめ 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	こめ でん粉 さとう 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	こめ じゃがいも 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 サラダ油 マヨネーズ
21 (月)	ごはん		マーボー豆腐 揚げギョウザ(3こ) 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 こめ 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 しょうが こまつな しいたけ	こめ 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 ラビオリスープ	854 41.5	サラミ チーズ たまご	牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん はくさい	ピーマン 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	こめ さとう サラダ油
25 (金)	ごはん		きゃ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	ピーマン たまねぎ にんにく コーン ねぎ	キャベツ さやえんどう しょうが チンゲン菜	こめ サラダ油 でん粉 パン粉 じゃがいも さとう
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	にんにく 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 しいたけ	こめ さとう ごま油 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	こめ サラダ油 小麦粉 さとう 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 ねぎ ほうれん草	たまねぎ しめじ ごぼう しゅんぎく もやし コーン	チョコチップパン うどん ごま さとう 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 ブロッコリー	にんじん キャベツ コーン	こめ じゃがいも 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。