



2014年
(中学校)

7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		豚肉のスタミナ焼き 豆腐サラダ とうもろこしスープ	840 37.0	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご <u>キャベツ</u>	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり ねぎ	にんにく にんじん きゅうり わかめ	二め サラダ油 さとう ごま でん粉	サラダ油 ごま でん粉
2 (水)	【マチャレ実習生 リクエストメニュー】 メロンパン		ハンバーグきのこソース ゆで野菜サラダ ミニネストローネスープ シューチーズ	858 37.1	牛乳 とりにく ベーコン バター チーズ	たまねぎ ほんしめじ カリフラワー コーン	マッシュルーム ブロッコリー きゅうり にんにく	パン でん粉 サラダ油 じゃがいも マカロニ 小麦粉	さとう サラダ油 じゃがいも マカロニ
3 (木)	ごはん		さかなのレモン酢 肉じゃが 野菜のごま醤油あえ	902 36.1	ぶた肉 牛乳 メルルーサ	えだまめ もやし パセリ たまねぎ	こまつな レモン にんじん たまねぎ	二め ごま ごま油 じゃがいも でん粉 サラダ油	ごま ごま油 じゃがいも でん粉 さとう
4 (金)	ごはん		マーぼーなす ニラマンジュウ チンゲン菜と卵のスープ パイン	894 30.8	牛乳 ベーコン ぶた肉 みそ たまご	なす にんじん にんにく ねぎ チングエン菜	ビーマン しょうが ねぎ キャベツ キヤベツ たまねぎ	二め サラダ油 さとう でん粉 ごま油 こむぎこ	サラダ油 さとう でん粉 ごま油
7 (月)	【七タメメニュー】 セルフ天丼		天丼の具 (いか天ぷら・南瓜天ぷら) 昆布漬け 七夕汁 天の川ゼリー	945 26.8	いか なると	牛乳 かつおぶし	かぼちゃ きゅうり こんぶ ねぎ	キヤベツ にんじん オクラ りんご	二め サラダ油 はるさめ さとう
8 (火)	【合戦場小交流給食】 ごはん		じゃがいもの味噌がらめ 磯香あえ にら玉汁 ももゼリー	894 35.7	牛乳 みそ たまご	とり肉 かつおぶし	しょうが ほうれんそう のり にんじん	ねぎ キャベツ もも たまねぎ にら	二め でん粉 サラダ油 ごま
9 (水)	【家中小交流給食】 黒食パン		ビーフシチュー 星のコロッケ シーザーサラダ アセロラゼリー	809 24.9	牛乳 とり肉 ぶた肉	牛肉 生クリーム	にんじん <u>キャベツ</u>	たまねぎ きゅうり	パン 黒糖 じゃがいも サラダ油 クルトン バター
10 (木)	ごはん ふりかけ		冬瓜と豚肉の炒め物 海草サラダ みそ汁	794 35.9	牛乳 油揚げ みそ	ぶた肉 とうふ にぼし	しょうが にんじん きゅうり コーン	とうがん ねぎ わかれ <u>キャベツ</u> だいこん	二め サラダ油 ごま油
11 (金)	【マチャレ実習生 リクエストメニュー】 ごはん		鮭のバター焼き 大平南瓜のそぼろあんかけ わかめと卵のスープ お米のムース	930 41.4	牛乳 さけ たまご	とり肉 とうふ	かぼちゃ コーン ねぎ しめじ	しょうが コーン わかめ パセリ	二め バター さとう でん粉 サラダ油 ごま ムース
14 (月)	【赤津小交流給食】 ごはん		夏野菜カレー スペイン風オムレツ りんごのジュレ	966 26.9	牛乳 たまご	ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ なす ピーマン りんご	にんじん トマト にんにく みかん	二め じゃがいも サラダ油
15 (火)	ごはん		ビビンバ ナムル モロヘイヤのスープ 冷凍みかん	804 31.5	牛乳 ぶた肉 たまご	油揚げ	にんにく ほうれんそう たまねぎ みかん	たけのこ もやし にんじん	二め サラダ油 ごま油 でん粉
16 (水)	ココア揚げパン		野菜入り肉団子 ゆで野菜サラダ あさりのチャウダー	854 29.8	牛乳 とりにく あさり	ベーコン	プロッコリー コーン たまねぎ マッショルーム パセリ	カリフラワー にんじん マッシュルーム	パン グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも バター
17 (木)	【鹿児島の郷土料理】 ごはん		トビウオの竜田揚げ 茎わかめサラダ けいはん(汁) 黒糖ムース	857 35.6	牛乳 とり肉	トビウオ たまご	しいたけ ねぎ のり きゅうり	にんじん こまつな だいこん 茎わかめ	二め サラダ油 でん粉 さとう ごま
18 (金)	ごはん		チンジャオロースー きゅうりのキムチあえ 中華風かきたま汁 ガリガリ君ソーダアイス	781 33.7	牛乳 たまご	ぶた肉 わかめ	しょうが ピーマン しいたけ	たけのこ きゅうり にんじん	二め でん粉 ごま油 サラダ油

★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。

今月は、都賀町でとれた じゃがいも・だいこん・
キャベツ・なす・にら・みそを使う予定です。

