

















2014年

きゅうしよくこんだてよていひょう

7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		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		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ ねぎ わかめ	こめ さとう でん粉	サラダ油 ごま	
2 (水)	【マイチャル実習生 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	ぶたにく たまねぎ マッシュルーム ほんしめじ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン にんにく	パン でん粉 じゃがいも 小麦粉	さとう サラダ油 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 こまつな もやし レモン パセリ にんじん たまねぎ	こめ ごま油 じゃがいも サラダ油	ごま でん粉 さとう	
4 (金)	ごはん		マーボーなす 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 ぶた肉 みそ たまご ベーコン		なす にら ピーマン にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ チンゲン菜 たまねぎ	こめ サラダ油 でん粉 こむぎこ	さとう ごま油	
7 (月)	【七夕メニュー】 セルフ天井		天井の具 (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 キャベツ きゅうり にんじん こんぶ オクラ ねぎ りんご	こめ サラダ油 さとう	はるさめ	
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 ねぎ ほうれんそう キャベツ のり もも たまねぎ にんじん にら	こめ でん粉 じゃがいも サラダ油 ごま	さとう	
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 生クリーム	牛肉 生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも サラダ油 バター	黒糖 クルトン	
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 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ にぼし		しょうが とうがん にんじん ねぎ わかめ きゅうり キャベツ コーン だいこん	こめ さとう	サラダ油 ごま油	
11 (金)	【マイチャル実習生 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 とうふ たまご	とり肉 とうふ	かぼちゃ しょうが にんじん コーン ねぎ わかめ しめじ パセリ	こめ さとう サラダ油 ムース	バター でん粉 ごま	
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 ぶた肉 脱脂粉乳 たまご		たまねぎ にんじん ほうれんそう なす トマト ピーマン にんにく りんご みかん	こめ 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 たけのこ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん みかん	こめ さとう ごま	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	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン グラニュー糖 じゃがいも	さとう サラダ油 バター	
17 (木)	【鹿児島島の郷土料理】 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 たまご	トビウオ たまご	しいたけ にんじん ねぎ こまつな のり だいこん きゅうり 茎わかめ	こめ サラダ油 さとう	でん粉 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 ぶた肉 わかめ たまご		にんにく しょうが ピーマン わかめ しいたけ きゅうり にんじん こまつな りんご	こめ でん粉 ごま油	さとう 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。

