



2013年

12月分給食献立予定表



栃木市都賀学校給食センター

(中学校)

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	
2 (月)	ごはん		マーボー春雨 シュウマイ(3こ) 五目スープ	841 27.8	ぶた肉 わかめ	牛乳 みそ とり肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ	こめ ごま油 サラダ油 はるさめ さとう 小麦粉 でん粉		
3 (火)	ごはん		とり肉の甘酢あんかけ ごまあえ みそ汁	851 35.3	牛乳 わかめ	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ しょうが	こめ でん粉 さとう サラダ油 ごま		
4 (水)	セルフ 焼きそばパン		焼きそば 春巻き チンゲン菜と卵のスープ	864 27.6	牛乳 あおのり たまご	ぶた肉 ベーコン とり肉	にんじん キャベツ チンゲン菜 たまねぎ もやし	パン 中華めん サラダ油 でん粉 米粉 はるさめ 小麦粉		
5 (木)	ごはん		ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 きりたんぽ汁 みかん	941 39.7	牛乳 ひじき あぶらあげ えだまめ とり肉	ぶり さつまあげ しめじ はくさい ねぎ みつば みかん	こめ さとう サラダ油 きりたんぽ			
6 (金)	セルフ豚丼		豚丼の具 海草サラダ 栄養満点みそ汁 ヨーグルト	845 36	ヨーグルト ぶた肉 わかめ みそ	牛乳 あぶらあげ こんぶ	こまつな たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ コーン しょうが だいこん ねぎ にんじん	こめ さとう ごま でん粉		
9 (月)	ごはん		白身魚フライ 大根と豚肉の煮物 かんぴょうのみそ汁	828 34.7	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	ほき とうふ	だいこん にんじん かんぴょう こまつな ごぼう しょうが	こめ さとう サラダ油 小麦粉 パン粉		
10 (火)	【かみかみ献立】 ごはん		鶏肉のねぎみそ焼 五目きんぴら ゆばのすまし汁 アーモンド小魚	754 37.4	牛乳 みそ ぶた肉 ゆば	とり肉 いわし かまぼこ	ねぎ ごぼう にんじん こまつな	こめ さとう ごま アーモンド		
11 (水)	チョコチップパン		野菜入り肉団子(3コ) シーザーサラダ コーンシチュー	837 30.4	チーズ えだまめ	牛乳 とり肉	たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり くわい コーン パセリ	さとう じゃがいも クルートン チョコチップパン ドレッシング パン粉		
12 (木)	ごはん		なっとう 里芋の肉みそ煮 小松菜と白菜の磯香あえ みかん	787 29.2	牛乳 ちくわ みそ のり	なっとう ぶた肉 かつおぶし	にんじん こまつな はくさい みかん	さといも サラダ油 こめ さとう		
13 (金)	セルフ チキンライス		チキンライスの具 フライドポテト 白菜スープ	811 26.8	牛乳 えび ベーコン	とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい ほうれんそう たけのこ グリーンピース	こめ さとう じゃがいも サラダ油		
16 (月)	セルフ おさかな丼		おさかな丼の具 コロッケ いなか汁	924 36.9	まぐろツナ 牛乳 とうふ	ぶた肉 みそ	にんじん グリーンピース ごぼう こまつな しょうが たまねぎ かんぴょう	こめ さとう ごま じゃがいも パン粉 サラダ油		
17 (火)	【高知県の郷土料理】 ごはん		さばのねぎみそ焼き ぐる煮 にらのかき玉汁 ミルメークイチゴ	863 31.2	牛乳 とうふ たまご	さば みそ	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にら ねぎ	こめ さとう さといも でん粉		
18 (水)	【セレクト給食】 バターロール		ハンバーグマトリョーシュ ゆで野菜サラダ パンプキンポタージュ セレクトデザート	965 34.4	とり肉 たまご ベーコン 生クリーム 牛肉	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃ パセリ キャベツ	バターロール さとう 小麦粉 サラダ油 ドレッシング パン粉		
19 (木)	ごはん		すき焼き風煮 厚焼き玉子 ごまみそあえ りんご	827 30.1	牛乳 ぶた肉 たまご	さけ とうふ みそ	にんじん はくさい ごぼう ほうれんそう もやし りんご	こめ さとう サラダ油 でん粉 ごま		
20 (金)	【冬至献立】 ごはん		鮭フライ かぼちゃそぼろあんかけ みそけんちん	867 32.6	牛乳 とり肉 とうふ	さけ みそ	かぼちゃ しょうが にんじん だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう パン粉 じゃがいも サラダ油 小麦粉 でん粉		
24 (火)	麦ごはん		ポークカレー 小松菜としめじのソテー フルーツヨーグルトあえ	920 26.4	牛乳 ウインナー ヨーグルト	ぶた肉 脱脂乳	もも にんにく にんじん たまねぎ しょうが こまつな しめじ もやし みかん パイン りんご	こめ さとう むぎ じゃがいも サラダ油 でん粉		
25 (水)	アップルパン		フライドチキン ゆで野菜サラダ スープスパゲティ エクレア	921 39.9	牛乳 あさり ベーコン	とり肉 えび	パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん しめじ りんご	でん粉 サラダ油 スパゲティ パン オリーブオイル 小麦粉		

★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、都賀町でとれたねぎ・だいこん・
じゃがいも・はくさい・キャベツ・小松菜・
にんじんを使う予定です。