



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		マーぼー春雨 シュウマイ(3こ) 五目スープ	841 27.8	ぶた肉 みそ わかめ	牛乳 とり肉 あぶらあげ <u>みそ</u>	にんにく ねぎ たまねぎ	しょうが にんじん たけのこ	こめ サラダ油 さとう でん粉	ごま油 はるさめ 小麦粉
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 <u>みそ</u>	にんじん ピーマン ほうれんそう	たけのこ たまねぎ うはくさい 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 チングン菜 もやし	キャベツ たまねぎ	パン サラダ油 米粉 小麦粉	中華めん でん粉 はるさめ
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 みかん	ぶり さつまあげ あぶらあげ とり肉	にんじん しめじ ねぎ	ごぼう はくさい みつば	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	ヨーグルト牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	あぶらあげ こんぶ	こまつな ごぼう キユウリ コーン	たまねぎ きゅうり しょうが ねぎ にんじん	こめ さとう	サラダ油 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 <u>みそ</u>	ほき とうふ ねぎ	だいこん かんぴょう ねぎ	にんじん こまつな ごぼう しょうが	こめ さとう	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 にんじん	ごぼう こまつな	こめ さとう ごま	サラダ油 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 キユウリ コーン	にんじん にんじん くわい パセリ	さとう クルートン ドレッシングパン	じゃがいも チョコチップパン 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 みかん	にんじん はくさい	こまつな	さといも こめ さとう	サラダ油 パン粉
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 マッシュルーム はくさい ほうれんそう たけのこ	たまねぎ グリンピース グリンピース ねぎ グリンピース	こめ さとう サラダ油	じゃがいも
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 <u>みそ</u>	にんじん ごぼう しょうが かんぴょう	グリンピース こまつな たまねぎ	こめ さとう サラダ油	ごま じゃがいも パン粉
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 ごぼう にら	にんじん たまねぎ 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		ハンバーグトマトソース ゆで野菜サラダ パンプキン・ターザー 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	ぶた肉 牛乳 牛肉	たまねぎ マッシュルーム プロッコリー パセリ	にんじん グリンピース かぼちゃ キャベツ	バターロール サラダ油 ドレッシング	さとう 小麦粉 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	とうふ みそ	にんじん ねぎ もやし	はくさい ほうれんそう りんご	こめ でん粉 ごま	サラダ油 さとう
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 <u>みそ</u>	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう	こめ サラダ油 でん粉 小麦粉	パン粉 さとう じゃがいも
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 脱脂乳 ワインナーヨーグルト	ぶた肉 とり肉	もも にんにく たまねぎ	にんじん しょうが こまつな しめじ みかん	こめ サラダ油 でん粉	むぎ じゃがいも
25 (水)	アップルパン		フライドチキン ゆで野菜サラダ スープスパゲティー エクレア	921 39.9	牛乳 あさり ベーコン	とり肉 えび	パセリ カリフラワー たまねぎ しめじ	プロッコリー コーン にんじん りんご	でん粉 スパゲティ オリーブオイル 小麦粉	サラダ油 パン 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。

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。



★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。