



きゅう しょく こん だて ょ て い ひょう

2013年 5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		
			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 (水)	減量コッペパン 牛乳 みかんジャム トマトソーススパゲティー オムレツ 都賀産キャベツのシーザーサラダ	793 29.4	牛乳 まぐろツナ サラダ油 たまご	にんにく たまねぎ トマト バセリ にんじん アスパラ キャベツ	パン みかんジャム スパゲティー さとう クルートン
2 (木)	子どもの日献立 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 ハンバーグのオーニーズかけ 都賀産ほうれん草のおひたし 都賀産大根入り沢煮椀 子どもの日デザート	854 36.5	牛乳 とり肉 サラダ油 ぶた肉 練乳	たまねぎ もやし うど たけのこ にんじん だいこん さやえんどう ほうれんそう	こめ さとう サラダ油
7 (火)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 あじフライ 都賀産じゃがいもの肉みそ煮 都賀産キャベツ入り即席漬け	912 33.6	ちくわ ぶた肉 みそ 牛乳 あじ	にんじん キャベツ きゅうり	サラダ油 パン粉 じやがいも こめ さとう
8 (水)	スラッピージョー 牛乳 都賀産じゃがいも入り洋風たまごスープ 都賀産キャベツ入りゆで野菜 県産ヨーグルト	808 38.1	サラダ油 バター 牛乳 ベーコン たまご ヨーグルト 牛肉 ぶた肉	にんじん トマト たまねぎ セロリー キャベツ チングンサイ プロッコリー コーン	さとう パン粉 パン じやがいも
9 (木)	ご飯 牛乳 鮭のごま風味焼き 都賀産ほうれん草入りからしあえ 都賀産じゃがいもと大根入り豚汁	764 40.7	牛乳 さけ やきぶた サラダ油 みそ とうふ	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん ごぼう しあわせ	ごま こめ じやがいも サラダ油
13 (月)	ご飯 牛乳 栃木県産豚肉コロッケ 五目豆 都賀産キャベツ入りナムル	900 31.9	牛乳 大豆 大豆 ハム	ぶた肉	にんじん こんぶ ごぼう キャベツ きゅうり
14 (火)	都賀産コシヒカリの三色丼 (都賀産ほうれん草入り) 牛乳 都賀産大根入りかんぴょう汁 レモンタルト	925 35.7	とり肉 たまご 牛乳 とうふ みそ 練乳	あぶらあげ	ほうれんそう かんぴょう にんじん だいこん ねぎ レモン
15 (水)	黒食パン 牛乳 都賀町の昔ながらのグラタン 都賀産キャベツと小松菜入り野菜スープ フルーツポンチ	670 29.1	牛乳 サラダ油 サラダ油 チーズ	とり肉 脱脂粉乳 脱脂粉乳 ベーコン	にんじん にんじん もやし まつな みかん バイン もも
16 (木)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 にらまんじゅう (2コ) 都賀産ほうれん草と豚肉の炒め物 はるさめスープ	682 25.5	牛乳 ぶた肉	サラダ油	ほうれんそう きくらげ にんじん もやし にら にら たまねぎ キャベツ
17 (金)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 都賀産じゃがいも入りビーフシチュー 厚焼卵 都賀産ほうれん草のレモンあえ	940 31.6	牛乳 バター バター たまご	牛肉 生クリーム 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそ ローン レモン
20 (月)	都賀産コシヒカリの中華丼 牛乳 ポークシュウマイ (2コ) 都賀産にらのナムル	816 36.9	ぶた肉 うずら卵 うずら卵 牛乳 ハム	いか 牛乳 ハム	にんじん キャベツ きくらげ
21 (火)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 都賀産じゃがいも入りみそがらめ 都賀産キャベツ入り野菜のごましようがあえ わかめスープ	820 31.6	牛乳 みそ みそ なると	とり肉 わかめ わかめ たまご	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん しようが
22 (水)	ココア揚げパン 牛乳 オムレツ 肉だんごスープ 都賀産大根と海草のサラダ	758 31.7	牛乳 たまご	とり肉 わかめ	ねぎ しょうが にんじん チングンサイ だいこん
23 (木)	都賀産コシヒカリのビビンバ 牛乳 都賀産ほうれん草入り野菜のごま醤油和え 五目スープ	807 34.3	ぶた肉 あぶらあげ あぶらあげ わかめ	とり肉 牛乳	たまごたけ しょうが ほうれんそう にんじん もやし こなげ たけのこ
24 (金)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 さかなのレモン酢 都賀産キャベツ入りパンサンレー 都賀産じゃがいもと小松菜のいなか汁 アセロラゼリー	883 36.9	牛乳 ハム ハム とうふ	メルルーサ とり肉 みそ	レモン アセロラ キヤベツ きゅうり にんじん
27 (月)	都賀産コシヒカリのいか天丼 (枝豆フリッターワン) 牛乳 ごぼうサラダ 都賀産にらのかきたま汁	922 32.2	いか まぐろツナ まぐろツナ えだまめ	牛乳 たまご	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にら
28 (火)	都賀産コシヒカリのカレーライス (都賀産じゃがいも入り) 牛乳 チングンサイのソテー アセロラジュレ	880 25.4	牛乳 脱脂粉乳 脱脂粉乳 ベーコン	サラダ油 ぶた肉	たまねぎ りんご にんじん ミカン パイン コーン チングンサイ
29 (水)	背割りコッペパン 牛乳 都賀産キャベツ入りやきそば 都賀産小松菜の梅かつお和え えび揚げぎょうざ (2コ)	839 31.3	牛乳 あおのり あおのり えび	ぶた肉	にんじん キャベツ こまつな もやし ねりうめ
30 (木)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 かつおのマヨネーズ焼き 築前煮 都賀産大根のみそ汁 パイン	877 39.1	牛乳 サラダ油 サラダ油 あぶらあげ	かつお とり肉 みそ	にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう しあわせ ネギ パイン
31 (金)	都賀産こしひかりのご飯 牛乳 麻婆豆腐 (都賀産にら入り) 揚げ春巻き 都賀産キャベツとツナのサラダ	986 35.1	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 サラダ油	とうふ みそ まぐろツナ	にんじん にら ねぎ キャベツ コーン たけのこ

☆ 5月10日(金)は、地区大会のため給食はありません。

※材料購入等の都合により、献立を変更することもあります。



子どもの日献立

五月五日は、子どもの日です。「子どもたちが大きくじょうぶに育ちますように。」と願いを込めて、五月人形を飾ったり、柏餅を食べたりします。給食でも、子どもの日献立として、みなさんの大好きなハンバーグと旬のたけのこが入った沢煮椀、抹茶味のデザートができます。

