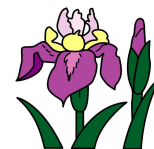


きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

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 オムレツ 都賀産キャベツのシーザーサラダ	793 29.4	牛乳 サラダ油	まぐろツナ たまご	にんにく トマト にんじん キャベツ	たまねぎ パセリ アスパラ	パン スパゲティ クルートン	みかんジャム さとう
2 (木)	子どもの日献立 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 ハンバーグのオニオンスライス 都賀産ほうれん草のおひたし 都賀産大根入り沢煮 子どもの日デザート	854 36.5	牛乳 サラダ油 練乳	とり肉 ぶた肉	たまねぎ うど にんじん さやえんどう	もやし たけのこ だいこん 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 都賀産じゃがいも肉みそ煮 都賀産キャベツ入り即席漬け	912 33.6	ちくわ みそ あじ	ぶた肉 牛乳	にんじん きゅうり	キャベツ	サラダ油 じゃがいも さとう	パン粉 こめ
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 牛乳 たまご 牛肉	バター ベーコン ヨーグルト ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	トマト セロリー チンゲンサイ コーン	さとう パン	パン粉 じゃがいも
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 都賀産じゃがいも大根入り豚汁	764 40.7	牛乳 やきぶた サラダ油 みそ	さけ ぶた肉 とうふ	もやし にんじん だいこん しいたけ	ほうれんそう ねぎ ごぼう	ごま じゃがいも	こめ 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 ハム	ぶた肉	にんじん ごぼう きゅうり	こんぶ キャベツ	こめ じゃがいも ごま油	サラダ油 さとう
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 牛乳 みそ 練乳	たまご とうふ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ねぎ	かんぴょう だいこん レモン	さとう こめ マーガリン	ごま 小麦粉
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 チーズ	とり肉 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ キャベツ こまつな パイン	にんじん もやし みかん もも	パン マカロニ 小麦粉 さとう	粉末黒糖 マーガリン パン粉
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 コーン にんじん チンゲンサイ	きくらげ もやし たまねぎ キャベツ	こめ サラダ油	はるさめ 小麦粉
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 たまご	牛肉 生クリーム ハム	にんじん ほうれん草 レモン	たまねぎ コーン	こめ じゃがいも	サラダ油
20 (月)	都賀産コシヒカリの中華丼 牛乳 ポークシウマイ (2コ) 都賀産にらのナムル	816 36.9	ぶた肉 うずら卵	いか 牛乳 ハム	にんじん キャベツ きくらげ	たけのこ チンゲンサイ にら	こめ でんぶん 小麦粉	純ごま油 ごま
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ょうがあえ わかめスープ	820 31.6	牛乳 みそ なると	とり肉 わかめ たまご	ねぎ キャベツ しょうが	きゅうり にんじん	こめ でん粉 サラダ油 ごま油	ごま じゃがいも さとう
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 にんじん だいこん	しょうが チンゲンサイ	パン パン粉 でん粉 ココア	さとう はるさめ ごま
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 わかめ	とり肉 牛乳	たもぎたけ ほうれんそう コーン たまねぎ	しょうが にんじん もやし たけのこ	こめ さとう 純ごま油	はるさめ ごま
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スー 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 とうふ	メルルーサ とり肉 みそ	レモン アセロラ キャベツ きゅうり にんじん	パセリ もやし 小松菜 かんぴょう ごぼう しめじ	こめ でん粉 さとう ごま油	ごま サラダ油 はるさめ
27 (月)	都賀産コシヒカリのいか天丼 (枝豆フリッターつき) 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 えだまめ	牛乳 たまご	ごぼう にんじん にら	きゅうり たまねぎ	サラダ油 小麦粉 ごま マヨネーズ	こめ さとう でん粉
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 チンゲンサイのソテー アセロラジュレ	880 25.4	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	サラダ油 ぶた肉	たまねぎ にんじん パイン チンゲンサイ	りんご みかん コーン	こめ さとう	じゃがいも
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 えび揚げしょうが (2コ)	839 31.3	牛乳 あおのり えび	ぶた肉	にんじん こまつな ねりうめ	キャベツ もやし	パン サラダ油	中華めん 小麦粉
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 筑前煮 都賀産大根のみそ汁 パイン	877 39.1	牛乳 サラダ油 あぶらあげ	かつお とり肉 みそ	にんじん たけのこ しいたけ だいこん	ごぼう さやえんどう ねぎ パイン	こめ マヨネーズ	さとう
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 サラダ油	とうふ みそ まぐろツナ	にんじん ねぎ キャベツ	にら コーン たけのこ	こめ さとう でん粉	小麦粉 純ごま油 サラダ油

☆ 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し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焼、抹茶味のデザートが出ます。

