



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

2014年  
(中学校)

## 6月分給食献立予定表



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	おかげ		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		塩だれ焼肉丼の具 ゆで野菜サラダ ゆでギョウザスープ	800 32.4	牛乳 ぶた肉	レモン ねぎ カリフラワー にら	にんにく ブロッコリー コーン キャベツ
3(火)	【かみかみメニュー】 ごはん		さばのスタミナ焼き 大豆の磯煮 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジグミ	885 35.3	さば ひじき あぶらあげ みそ	とうふ わかめ 牛乳	にんじん オレンジ
4(水)	パインパン		やきそば ひよこ豆のスープ りんごのジュレ するめ	829 30.2	牛乳 あおのり ワインナー するめ	ぶた肉 ひよこ豆	パイン みかん りんご
5(木)	ごはん		やきとりふう煮 おひたし 大根と油揚げのみそ汁	850 32	牛乳 かつおぶし わかめ にぼし	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ パイン
6(金)	ごはん		手作りじやこふりかけ じやがいもの肉みそ煮 かんぴょうの卵とじ	845 34.5	たまご ちりめんじやこ 焼きちくわ	牛乳 ぶた肉	にんじん かんぴょう
9(月)	ごはん		きやべつと豚肉の味噌炒め 都賀産いもフライ とうもろこしスープ	882 34.7	牛乳 みそ	かつおぶし ぶた肉	にんじん かんぴょう
10(火)	ごはん		麻婆豆腐 シュウマイ フルーツ杏仁	948 33.5	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	にんじん にら ねぎ みかん
11(水)	食パン いちごジャム		フライドチキン ヘルシーサラダ よくばりスープ 日向夏ゼリー	871 41.6	牛乳 ベーコン あさり	とり肉 えび	パセリ にんじん コーン 日向夏 マッシュルーム
12(木)	ごはん		海鮮中華丼の具 厚焼き卵 野菜のごまドレッシング	782 29.2	牛乳 えび	ぶた肉 いか たまご	ほうれんそう にんじん チングンサイ キャベツ ねぎ きくらげ しようが
13(金)	【県民の日メニュー】 ごはん		もろのオーロラソースかけ にら玉汁 かんぴょう入りサラダ 県民の日デザート	874 33.9	牛乳 たまご	モロ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン アスパラ かんぴょう いちご
16(月)	運動会振替休日のため給食はありません。						
17(火)	ごはん		鮭のごま風味焼き 磯香和え ピリ辛肉じゃが	823 33.8	牛乳 かつおぶし のり	サケ ぶた肉	にんじん にら
18(水)	バーガーパン		ハンバーグトマトソース ゆで野菜サラダ 洋風卵スープ ラフランスゼリー	815 35.5	牛乳 たまご	ぶた肉 ベーコン	マッシュルーム アスパラ コーン ラ・フランス
19(木)	ごはん		白身魚フライ ひじきの炒め煮 ゆばのすまし汁	831 34.2	かまぼこ ひじき さつまあげ	かつおぶし あぶらあげ だいす ゆば	にんじん ほうれんそう
20(金)	ごはん		チキンカレー キャベツとワインナーのソテー アセロラジュレ	961 26.8	牛乳 ワインナー	とり肉 脱脂粉乳	にんじん パイン ショウガ ビーマン りんご みかん アセロラ
23(月)	ごはん		あじフライ 昆布漬け かみなり汁	826 32.7	牛乳 たまご	あじ とり肉 こんぶ のり	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ
24(火)	ごはん		鶏肉の四川風焼き 野菜ゴマ醤油あえ ワンタンスープ レモンゼリー	788 31.2	牛乳	とり肉	ほうれん草 にんにく もやし こまつな にんじん レモン たまねぎ
25(水)	チョコパン		ほうれん草オムレツ ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ	784 25.3	牛乳 たまご ベーコン	パセリ チーズ	カリフラワー にんにく セロリー トマト
26(木)	ごはん ふりかけ (のり香味)		チンジャオロースー 野菜スープ フルーツポンチ	811 32.9	牛乳	ぶた肉 ベーコン	パン にんじん モモ たけのこ たまねぎ
27(金)	ごはん		セルフチキンライスの具 フライドポテト レタスと卵のスープ	859 31.6	牛乳 えび ベーコン	とり肉 たまご	パイン ビーマン しいたけ キャベツ
30(月)	ごはん		セルフおさかな丼の具 コロッケ いなか汁 コーヒーゼリー	880 33.6	まぐろツナ 牛乳 みそ	とうふ かつおぶし	にんじん グリンピース かんぴょう ほんしめじ こまつな

★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。

今月は、都賀町でとれた ほうれんそう・だいこん・  
じやがいも・キャベツ・にら・みそを使うよいでです。

地産地消