






















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		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	こめ さとう 小麦粉	ごま油
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	こまつな にんじん ねぎ オレンジ		さとう	こめ
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 ウインナー するめ	ぶた肉 ひよこ豆	パイン キャベツ みかん りんご	にんじん たまねぎ パイン	パン 中華めん	サラダ油
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	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん	ねぎ キャベツ	こめ でん粉 さとう	サラダ油
6 (金)	ごはん		手作りじゃこふりかけ じゃがいもの肉みそ煮 かんぴょうの卵とじ	845 34.5	たまご ちりめんじゃこ 焼きちくわ みそ	牛乳 かつおぶし ぶた肉 みそ	こんぶ たまねぎ にら	にんじん かんぴょう	でん粉 こめ ごま じゃがいも	
9 (月)	ごはん		きゃ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 たまご	ぶた肉 みそ	クリームコーン チンゲンサイ ピーマン キャベツ たまねぎ さやえんどう にんにく しょうが		こめ さとう サラダ油	でんぷん じゃがいも
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 にんにく ねぎ パイン たまねぎ	にら みかん	こめ さとう でんぷん こむぎこ	ごま油
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	クリームコーン パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン 日向夏 たまねぎ マッシュルーム	パン サラダ油 じゃがいも	でんぷん さとう	
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 コーン チンゲンサイ キャベツ ねぎ きくらげ しょうが もやし		こめ ごま油 ごま	でんぷん
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 かつおぶし	にら たまねぎ キャベツ アスパラ かんぴょう いちご	にんじん ピーマン コーン	こめ サラダ油 さとう	でんぷん
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	こまつな えだまめ にんじん	キャベツ にんじん	こめ ごま じゃがいも	さとう
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	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	マッシュルーム アスパラ コーン ラ・フランス	パン じゃがいも でんぷん	さとう
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 だいず ゆば	にんじん ほうれんそう		こめ サラダ油 さとう	
20 (金)	ごはん		チキンカレー キャベツとウインナーのソテー アセロラジュレ	961 26.8	牛乳 ウインナー	とり肉 脱脂粉乳	パイン にんにく キャベツ りんご みかん アセロラ	たまねぎ しょうが ピーマン	こめ じゃがいも さとう	
23 (月)	ごはん		あじフライ 昆布漬け かみなり汁	826 32.7	牛乳 とうふ たまご にぼし	あじ とり肉 こんぶ のり	キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん	こめ サラダ油 パン粉	
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 しょうが にんにく こまつな もやし コーン レモン たまねぎ にんじん		こめ ごま ごま油 はるさめ	さとう 小麦粉
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	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ コーン セロリー にんじん	カリフラワー にんにく たまねぎ トマト	パン サラダ油 マカロニ	さとう じゃがいも
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 ベーコン	ぶた肉	みかん もも たけのこ たまねぎ	パイン ピーマン しいたけ キャベツ	こめ でんぷん ごま油	さとう じゃがいも
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	にんじん マッシュルーム レタス	たまねぎ グリーンピース	こめ さとう サラダ油 ごま油	じゃがいも でんぷん
30 (月)	ごはん		セルフおさかな丼の具 コロケ 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 かんぴょう ほんしめじ こまつな	グリーンピース	ごま さとう	サラダ油 こめ じゃがいも

★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。

