



2013年
(中学校)



きゅう しよく こん だて よ てい ひょう
9 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		なつやさいかレー チーズオムレツ ゆで野菜サラダ ももゼリー	925 30.1	ぶた肉 脱脂粉乳 たまご 牛乳 チーズ	たまねぎ トマト コーン ピーマン にんじん なす もも ブロッコリー かぼちゃ カリフラワー	こめ サラダ油 さとう		
3 (火)	ごはん		塩だれ焼肉丼の具 オイキムチ 春雨スープ 冷凍みかん	758 32.8	牛乳 ぶた肉 たまねぎ チンゲン菜 きゅうり	レモン みかん ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	こめ サラダ油 さとう ごま油 はるさめ		
4 (水)	コッペパン		ツナサンド 冷やしそうめん かきあげ ラ・フランスゼリー	868 27.4	まぐろツナ 牛乳	きゅうり たまねぎ コーン ラ・フランス にんじん ごぼう しゅんぎく	マヨネーズ パン そうめん サラダ油 小麦粉		
5 (木)	ごはん		ビビンバ 冷やっこ エビボールスープ	847 39.9	えび ぶた肉 あぶらあげ たら 牛乳 とうふ かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう たけのこ にんじん キャベツ にんにく	こめ サラダ油 さとう でん粉 ラード		
6 (金)	【都賀産にんじん】 ごはん		あじの中華風焼き ピリ辛肉じゃが 野菜のごま醤油あえ ガリガリ君カップアイス	749 22.6	牛乳 ぶた肉 しまあじ みそ	にんじん ごぼう 枝豆 こまつな もやし	こめ じゃがいも サラダ油 さとう ごま ごま油		
9 (月)	ごはん		中華丼の具 揚げギョウザ(3こ) りんごともものジュレ	825 30.8	ぶた肉 紫いか うずら卵 牛乳	にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 きくらげ もも にら ねぎ にんにく	でん粉 ごま油 こめ さとう サラダ油 小麦粉		
10 (火)	【かみかみメニュー】 ごはん		鮭の紅葉焼き 五目豆 みそ汁 冷凍みかん	855 41.6	牛乳 さけ 大豆 とり肉 こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん みかん ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ サラダ油 さとう じゃがいも		
11 (水)	黒食パン		冷やしうどん チキンナゲット(3こ) キャベツとコーンのソテー	754 29.6	牛乳 のり ウインナー とり肉	コーン キャベツ にんじん ピーマン	うどん サラダ油 パン 小麦粉		
12 (木)	ごはん		チンジャオウロースー 中華あえ とうもろこしスープ ピーチコンポート	836 35.6	牛乳 ぶた肉 たまご	もも コーン にんじん ねぎ にら たけのこ ピーマン こまつな しいたけ もやし	こめ でん粉 サラダ油 さとう ごま油		
13 (金)	ナン		キーマカレー たこナゲット(3こ) 野菜スープ パイン	903 43.7	ぶた肉 牛肉 いか 牛乳 たこ ベーコン たら	たまねぎ にんじん ピーマン パイン ブルーベリー キャベツ もやし こまつな	ナン サラダ油 さとう 小麦粉		
17 (火)	ごはん		さかなのレモン酢 海草サラダ みそ汁 アセロラゼリー	804 29.1	牛乳 メルルーサ わかめ みそ	レモン パセリ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ アセロラ	こめ サラダ油 でん粉 さとう じゃがいも		
18 (水)	セルフ ホットドック		ソーセージ ポークビーンズ フルーツポンチ	879 35.1	ウインナー 牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト みかん パイン もも いちご	パン じゃがいも さとう サラダ油		
19 (木)	【十五夜献立】 十穀米 ごましお		とり肉のねぎみそ焼き 磯香あえ けんちん汁 十五夜ゼリー	772 38.7	牛乳 とり肉 みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ のり	だいこん ねぎ こまつな キャベツ ごぼう にんじん	こめ サラダ油 十穀米 ごま さといも		
20 (金)	【都賀産にら】 ごはん		肉みそ煮 手作りじゃこふりかけ にらのかき玉汁 梨	837 33.2	牛乳 ちくわ ちりめんじゃこ みそ ぶた肉 こんぶ かつおぶし たまご	たまねぎ にんじん 梨 にら	こめ サラダ油 ごま さとう じゃがいも		
24 (火)	ごはん		さんまのかば焼 こんぶ漬け いなか汁	882 32.9	牛乳 さんま とり肉 とうふ こんぶ みそ	キャベツ きゅうり にんじん しめじ かんぴょう こまつな	こめ サラダ油 さとう でん粉 じゃがいも		
25 (水)	パインパン		なすのミートグラタン ゆで野菜サラダ 洋風たまごスープ	799 32.5	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン たまご	パイン しめじ にんじん なす セロリ ピーマン ブロッコリー コーン カリフラワー たまねぎ	パン マヨネーズ ペンネ サラダ油 さとう じゃがいも		
26 (木)	ごはん		和風ハンバーグ ヘルシーサラダ ゆばのすまし汁	828 35	牛乳 とり肉 ゆば かまぼこ ぶた肉 牛肉	たまねぎ しいたけ しめじ きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ パン粉 さとう でん粉 サラダ油		
27 (金)	ごはん		三色丼の具 かんぴょう汁 レモンゼリー	802 31.7	とり肉 バター 牛乳 とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう コーン かんぴょう にんじん だいこん ねぎ レモン	こめ ごま さとう		
30 (月)	ごはん		マーボー豆腐 シュウマイ(3こ) フルーツ杏仁	965 34	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉	にんじん にら たまねぎ ねぎ パイン みかん	こめ サラダ油 さとう ごま油 でん粉 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。



地産地消

★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。