



2013年  
(中学校)

# 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		なつやさいカレー 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 たまご チーズ	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ ピーマン なす なす かぼちゃ	トマト にんじん もも プロッコリー カリフラワー	こめ さとう	サラダ油
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	レモン たまねぎ チングン菜 きゅうり	みかん にんじん ピーマン たけのこ	こめ さとう	サラダ油 ごま油 はるさめ
4 (水)	コッペパン		ツナサンド 冷やしうめん 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 コーン にんじん しゅんぎく	たまねぎ ラ・フランス ごぼう	マヨネーズ そうめん 小麦粉	パン 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 あぶらあげ 牛乳 かつおぶし	ぶた肉 たら とうふ	たまねぎ たけのこ キャベツ	ほうれんそう にんじん にんにく	こめ さとう	サラダ油 でん粉
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 しまあじ	ぶた肉 みそ	にんじん 枝豆 もやし	ごぼう こまつな	こめ サラダ油 ごま	じやがいも さとう 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 うずら卵	紫いか 牛乳	にんじん キャベツ きくらげ にら ねぎ	たけのこ チングン菜 もも にんにく	でん粉 こめ サラダ油 小麦粉	ごま油 さとう 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 大豆 こんぶ みそ	さけ とり肉 あぶらあげ	にんじん ごぼう たまねぎ	みかん キャベツ	こめ さとう	サラダ油 じやがいも
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 ワインナー	のり	コーン にんじん	キャベツ ピーマン	うどん パン	サラダ油 小麦粉
12 (木)	ごはん		チンジャオロースー 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 たまご	ぶた肉	もも コーン ねぎ	にんじん にら たけのこ こまつな もやし	こめ サラダ油 ごま油	でん粉 さとう
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 いか たこ たら	牛肉 牛乳 ベーコン	たまねぎ ピーマン ブルーン もやし	にんじん パイン キャベツ こまつな	ナン さとう	サラダ油 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 わかめ	メルルーサ みそ	レモン だいこん にんじん にんじん アセロラ	バセリ きゅうり たまねぎ	こめ でん粉 さとう	サラダ油 じやがいも
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	ワインナー ぶた肉 チーズ	牛乳 大豆	たまねぎ グリンピース みかん もも	にんじん トマト パイン いちご	パン さとう	じやがいも 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 みそ	とり肉 かつおぶし あぶらあげ	だいこん にまつな ごぼう	ねぎ キャベツ にんじん	こめ 十穀米 さといも	サラダ油 ごま
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 ぶた肉 かつおぶし	ちくわ ちりめんじやこ みそ ぶた肉 こんぶ	たまねぎ 梨	にんじん にら	こめ ごま じやがいも	サラダ油 さとう
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 とり肉 こんぶ	さんま とうふ みそ	キャベツ にんじん かんぴょう	きゅうり しめじ こまつな	こめ さとう	サラダ油 でん粉 じやがいも
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 チーズ たまご	ぶた肉 ベーコン	パイン なす セロリ プロッコリー	しめじ ピーマン コーン カリフラワー	パン パンネ さとう	マヨネーズ サラダ油 じやがいも
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 ゆば ぶた肉	とり肉 かまぼこ 牛肉	たまねぎ しめじ にんじん	しいたけ きゅうり キャベツ ほうれんそう	こめ さとう	パン粉 でん粉
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 牛乳 あぶらあげ みそ	バター とうふ	しょうが コーン にんじん ねぎ	ほうれんそう かんぴょう だいこん レモン	こめ さとう	ごま
30 (月)	ごはん		マーぼー豆腐 シュウマイ(3こ) フルーツ杏仁	965 34	牛乳 ぶた肉 とり肉	とうふ みそ	にんじん たまねぎ パイン	にら ねぎ みかん	こめ さとう	サラダ油 ごま油

★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。