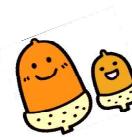




きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

11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			
	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	
4(火)	ごはん	MILK	セルフ豚キムチ丼の具 春巻きとうもろこしスープ	873 30.1	ぶた肉 たまご	牛乳	キャベツ にんじん にんにく ねぎ ほうれん草	にんじん しょうが コーン
5(水)	アップルパン	MILK	ツナとトマトのスパゲティー チキンナゲット(3コ) 白菜スープ グレープゼリー	844 32.9	牛乳 鶏肉	まぐろツナ ベーコン	にんにく トマト にんじん たけのこ	たまねぎ ほうれん草 はくさい りんご ぶどう
6(木)	麦ごはん	MILK	ポークカレー 小松菜とコーンのソテー 梨ともものジュレ	895 23.5	牛乳 ぶた肉 脱脂乳	ベーコン	こまつな ほんしめじ もも缶	もやし コーン にんにく なし
7(金)	【かみかみメニュー】 ごはん	MILK	ワカサギのフリッター(4コ) 五目豆 みそけんちん汁 ぶどうグミ	857 28.8	牛乳 大粒大豆 ひじき とうふ	わかさぎ さつまあげ みそ	にんじん ごぼう ぶどう	だいこん ねぎ
10(月)	ごはん	MILK	マー婆ー豆腐 シュウマイ(3コ) フルーツアンニア	959 32.7	牛乳 ぶた肉	とうふ みそ	にんじん にんにく ねぎ みかん缶	にら しょうが パイン缶
11(火)	ごはん	MILK	やきとりふう煮 昆布漬け とうふとわかめのみそ汁	861 36.1	牛乳 とうふ わかめ こんぶ	とり肉 油揚げ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ねぎ にんじん
12(水)	食パン	MILK	フルーツクリーム チキンビーンズ 野菜ソテー	885 31.1	牛乳 大豆 フランクフルト	生クリーム とり肉	ピーマン にんじん もも缶	キャベツ パイン缶 みかん缶 トマト
13(木)	ごはん	MILK	セルフ五目ごはんの具 ホッケの焼き魚 根菜のごま汁 アセロラゼリー	787 32.5	牛乳 あぶらあげ	とり肉 ホッケ みそ	しいたけ にんじん だいこん アセロラ	かんぴょう ごぼう ねぎ
14(金)	【ふるさとメニュー】 ごはん	MILK	すき焼き風煮 とちまるくん厚焼卵 味噌汁 にっこり梨	780 31.1	牛乳 焼きとうふ 油揚げ	豚肉 たまご みそ	たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	にんじん はくさい だいこん なし
17(月)	ごはん	MILK	セルフ中華丼の具 きゅうりのキムチ ゆでギョウザスープ	833 26.4	ぶた肉 うずら卵 牛乳	いか エビ とり肉	にんじん キャベツ きくらげ はくさい	たけのこ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ
18(火)	ごはん	MILK	いわしの蒲焼き 切干大根の煮物 きりたんぽ汁	877 33.9	牛乳 さつまあげ とり肉	いわし 油揚げ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん ほんしめじ ねぎ
19(水)	食パン 都賀産いちごジャム	MILK	ハンバーグトマトソース キャベツときゅうりのサラダ ラビオリスープ	792 35.3	牛乳	ぶたにく	いちご にんじん キャベツ プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり にら
20(木)	ごはん	MILK	セルフひじきご飯の具 鮭の香味焼き 豚汁	805 38.1	牛乳 とり肉 さけ とうふ	ひじき 油揚げ ぶた肉 みそ	にんじん レモン だいこん	枝豆 ねぎ
21(金)	ごはん	MILK	豚肉とさつま芋のかりん揚げ 磯香あえ にら玉汁	850 34.1	牛乳 かつおぶし のり	ぶた肉 たまご	しょうが はくさい	ほうれん草 にら
25(火)	ごはん	MILK	肉じゃが 栃木市産麦納豆 大根のみそ汁 みかん	849 29.6	牛乳 麦納豆 わかめ	ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん 枝豆 こまつな	たまねぎ だいこん みかん
26(水)	チョコパン	MILK	オムレツ シーザーサラダ 秋味シチュー	895 26.9	チーズ オムレツ とり肉	牛乳 サラミ 生クリーム	ピーマン にんじん きゅうり プロッコリー	キャベツ にんじん ほんしめじ パン
27(木)	ごはん	MILK	セルフ親子丼の具 わかめと大根のサラダ 白菜のみそ汁	799 38.8	とり肉 わかめ 油揚げ	凍りとうふ 牛乳 みそ	たまねぎ みつば にんじん ほうれん草	しいたけ だいこん はくさい
28(金)	ごはん	MILK	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー フルーツポンチ	827 21.2	牛乳 フランクフルト	ぶた肉	たまねぎ トマト コーン缶 みかん缶	にんじん キャベツ ピーマン パイント もち缶

★ごはんは、毎日、都賀産のコシヒカリを使用しています。

今月は、都賀町でとれた じゃがいも・小松菜・ねぎ・だいこん・
はくさい・キャベツ・にら・ほうれん草・みそを使う予定です。



★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。

