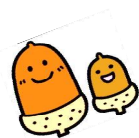




きゅう しよく こん だて よ てい ひょう
11 月 分 給 食 献 立 予 定 表



(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 の と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
4 (火)	ごはん		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 にんにく ねぎ ほうれん草	にんじん しょうが コーン	こめ でん粉	ごま油 サラダ油
5 (水)	アップルパン		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	スパゲティ さとう パン	オリーブオイル サラダ油 小麦粉
6 (木)	麦ごはん		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 なし	もやし コーン にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	サラダ油 むぎ
7 (金)	【かみかみメニュー】 ごはん		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	こめ サラダ油 じゃがいも	さとう
10 (月)	ごはん		マーボー豆腐 シュウマイ(3コ) フルーツアンニン	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	こめ さとう ごま油	でん粉 サラダ油
11 (火)	ごはん		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	こめ でん粉	さとう サラダ油
12 (水)	食パン		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 たまねぎ	キャベツ パイン缶 みかん缶 トマト	サラダ油 じゃがいも	パン さとう
13 (木)	ごはん		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	こめ サラダ油 ごま	さとう さといも
14 (金)	【ふるさとメニュー】 ごはん		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	こめ しらたき	サラダ油 さとう
17 (月)	ごはん		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	こめ 純ごま油	でん粉 サラダ油
18 (火)	ごはん		いわしの蒲焼き 切干大根の煮物 きりたんぼ汁	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	こめ さとう きりたんぼ	サラダ油 さとう でん粉
19 (水)	食パン 都賀産いちごジャム		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 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり にら	パン さとう	サラダ油 小麦粉
20 (木)	ごはん		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	こめ サラダ油 ごま	さとう じゃがいも
21 (金)	ごはん		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 にんじん	ほうれん草 にら たまねぎ	こめ でん粉 サラダ油	ごま さつまいも さとう
25 (火)	ごはん		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	こめ じゃがいも サラダ油	しらたき さとう
26 (水)	チョコパン		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 たまねぎ きゅうり ブロッコリー	キャベツ にんじん ほんしめじ	パン さつまいも クルトン	サラダ油 さとう
27 (木)	ごはん		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 たまご 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	こめ	さとう
28 (金)	ごはん		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 パイン缶 もも缶	こめ じゃがいも	サラダ油

★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。

