



2014年
(中学校)

きゅう しょく 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			
1 (月)	ごはん		夏野菜のカレー チーズオムレツ ヘルシーサラダ レモンゼリー	746 24.2	ぶた肉 牛乳 チーズ	脱脂粉乳 たまご	たまねぎ かぼちゃ コーン ピーマン	にんじん なす トマト しょうが	こめ サラダ油 さとう	こんにやく
2 (火)	ごはん		セルフ中華丼の具 エビカツ りんごともものジュレ	666 25.9	牛乳 むきえび えび	ぶた肉 うずら卵	にんじん キヤベツ きくらげ りんご	たけのこ チングン菜 もも	こめ サラダ油 ごま油 パン粉	でん粉 ナタ・デ・ココ 小麦粉
3 (水)	アップルパン		冷やしそうめん かきあげ 野菜ソテー ラ・フランスゼリー	716 19.2	牛乳	ワインナー	りんご キヤベツ にんじん ごぼう	ピーマン たまねぎ ラ・フランス	パン そうめん	サラダ油 小麦粉
4 (木)	ごはん のりふりかけ		豚肉のスタミナ焼 ゆでギョウザスープ フルーツポンチ	664 27.7	牛乳 えび	ぶた肉	しょうが たまねぎ ピーマン キヤベツ	にんにく にんじん にら みかん	こめ サラダ油 ごま	小麦粉 さとう でん粉
5 (金)	ごはん		セルフビビンバ丼の具 きゅうりのキムチ はるさめスープ 冷凍みかん	612 25.3	ぶた肉 牛乳	油揚げ	にんにく たけのこ きゅうり もやし	しょうが にんじん たまねぎ ほうれん草	こめ サラダ油	さとう
8 (月)	【十五夜献立】 ごはん		さんまのかば焼 おひたし けんちん汁 月見デザート	734 27.3	牛乳 かつおぶし	さんま とうふ	ほうれん草 にんじん ごぼう ぶどう	キヤベツ だいこん ねぎ	こめ サラダ油 さとう	でん粉 じやがいも
9 (火)	ごはん		チンジャオロースー 中華あえ とうもろこしソース ソーダアイス	630 27.8	たまご ぶた肉	牛乳	ピーマン しいたけ もやし しようが	たけのこ キヤベツ にんじん ねぎ	こめ さとう	サラダ油 ごま でん粉
10 (水)	食パン 大平巨峰ジャム		冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ キヤベツとコーンのソテー	591 23	牛乳 ちくわ のり	きざみのり たまご ワインナー	キヤベツ にんじん ぶどう	コーン ピーマン	パン うどん でん粉	さとう 小麦粉 サラダ油
11 (木)	ごはん		セルフさけごはんの具 肉じゃが 大根のみそ汁 ピーチコンポート	700 25.6	さけ ぶた肉 みそ	牛乳 油揚げ にぼし	コーン たまねぎ だいこん もも	にんじん えだまめ わかめ	こめ ごま	さとう じやがいも サラダ油
12 (金)	ナン		キーマカレー マカロニサラダ レタスと卵のスープ レモンヨーグルト	711 34.2	ぶた肉 牛乳 たまご	牛肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ピーマン しようが きゅうり	にんじん にんにく ブルーン キヤベツ	ナン マカロニ ごま油	サラダ油 でん粉
16 (火)	ごはん		鶏肉と野菜のオーロラ風味 昆布漬け チングン菜のスープ	672 29.8	牛乳 みそ	とり肉 ベーコン	しようが たけのこ ピーマン きゅうり	にんじん たまねぎ キヤベツ こんぶ	こめ でん粉 さとう	サラダ油 はるさめ
17 (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 イタリアンスープ アセロラゼリー	693 30.7	牛乳 ベーコン たまご ぶた肉	とり肉 チーズ	たまねぎ ピーマン プロッコリー	マッシュルーム キヤベツ にんじん コーン	パン さとう	サラダ油 パン粉
18 (木)	ごはん		マーボー豆腐 ポークシュウマイ フルーツアンニン	741 27.5	牛乳 ぶた肉 みそ	とうふ みそ しゅうまい	にんじん にんにく ねぎ みかん	にら しょうが パイン	こめ さとう	サラダ油 ごま油 でん粉
19 (金)	【三重県の郷土料理】 ごはん		あじフライ ちゃつ ぞうへい汁	730 27.9	牛乳 油揚げ とうふ みそ	あじ ぶた肉 にぼし	れんこん こんぶ はくさい にんにく	にんじん ごぼう しいたけ	こめ ごま パン粉	さとう さといも 小麦粉
22 (月)	ごはん		手作りじやこふりかけ 肉みそ煮 にらのかき玉汁	636 26.9	牛乳 かつおぶし ぶた肉 たまご	ちりめんじやこ 焼ちくわ みそ	こんぶ たまねぎ	にんじん にら	こめ ごま	さとう じやがいも サラダ油
24 (水)	黒食パン		なすとトマトのスパゲティー 鶏肉のハーブ焼き ゆで野菜の青じそサラダ	573 30.3	牛乳 チーズ	ベーコン とり肉	にんにく なす プロッコリー	トマト コーン きゅうり	パン オリーブオイル サラダ油	スパゲティ パン粉
25 (木)	ごはん		セルフ豚丼の具 厚焼き玉子 ゆばのすまし汁 梨	662 32.3	牛乳 たまご かまぼこ	ぶた肉 ゆば かつおぶし	たまねぎ ごぼう 梨	にんじん ほうれん草	こめ サラダ油 さとう	しらたき
26 (金)	ごはん		和風豆腐ハンバーグ 磯香あえ 豚汁	594 28.2	牛乳 とうふ にぼし	ぶた肉 みそ	たまねぎ ほんしめじ キヤベツ にんじん	しいたけ こまつな もみのり だいこん	こめ サラダ油 でんぶん	さとう じやがいも
29 (月)	ごはん		三色丼の具 (とりそぼろ・いり卵・ごまあえ) 大根と小松菜のみそ汁	634 28.7	牛乳 たまご みそ	とり肉 油揚げ にぼし	ほうれん草 だいこん こまつな	もやし にんじん	こめ さとう	サラダ油 ごま
30 (火)	ごはん		鶏肉の四川風焼き ごぼうサラダ ワンタンスープ 巨峰ゼリー	654 25.2	牛乳	とり肉	ねぎ コーン きゅうり にんじん	しょうが ごぼう ぶどう たまねぎ	こめ ごま	さとう ワンタン

★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。

今月は、都賀町でとれた じゃがいも・
キヤベツ・にら・みそを使うよいでです。

