



きゅう　しよく　こん　だて　よ　てい　ひょう



2013年

6月分給食献立予定表

栃木市都賀学校給食センター

(中学校)

日　付	こ　ん　だ　て　め　い			カロリー (kcal) タンパク(g)	お　も　な　ざ　い　り　ょ　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	
3　（月）	ごはん		セルフ豚丼の具 即席漬　ワカメと卵のスープ	780 36.7	牛乳 たまご	ぶた肉 とうふ わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり コーン	こめ さとう	サラダ油 でん粉
4　（火）	【カミメニュー】 ごはん		ししやもフリッター（3コ） 大根と豚肉の煮物　　みそ汁　　するめ	904 35.1	あぶらあげ 牛乳 ぶた肉	みそ するめ ししやも	ねぎ しょうが だいこん	にんじん キャベツ	サラダ油 じゃがいも	さとう こめ
5　（水）	バターロール		豚肉のアップルソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ　野菜スープ	810 33.7	牛乳 ベーコン	ぶた肉	りんご レモン カリフラワー キャベツ	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな	パン さとう サラダ油	マーガリン じゃがいも
6　（木）	ごはん		マーボー春雨　　シュウマイ（3コ） とうもろこしスープ　洋なしフレッシュ	923 29.3	牛乳 みそ とり肉	ぶた肉 たまご	ねぎ コーン 洋なし	にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめ はるさめ 小麦粉	サラダ油 さとう でん粉
7　（金）	【故郷料理：青森】 ごはん やさしいふりかけ		さばのみそ煮　　磯香あえ けの汁　　りんごゼリー	818 32.9	牛乳 かつおぶし とり肉 みそ	さば のり 凍り豆腐	こまつな だいこん しめじ りんご	もやし ごぼう ねぎ	こめ さとう	
10（月）	十穀米 ごま塩		とり肉の唐揚げ　小松菜のごま醤油 にらのかき玉汁	864 32.5	牛乳 たまご	とり肉	たまねぎ もやし にんじん	こまつな にんにく	こめ 十穀 でん粉	ごま ごま油 サラダ油
11（火）	ごはん		鮭の香味焼き　切干大根の煮物 豚汁　　パイン	886 36.2	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ	さけ さつまあげ ぶた肉	レモン にんじん ごぼう	だいこん ねぎ パイン	こめ じゃがいも	サラダ油 さとう
12（水）	【家中・赤津小】 ココアあげパン 【都賀中・合戦場小】 チョコパン		ポークビーンズ　　オムレツ 海藻サラダ　　ヨーグルト	895 34.1	大豆 たまご ココア かいそう	ぶた肉 ヨーグルト 牛乳 チーズ	トマト にんじん グリーンピース	だいこん たまねぎ	さとう じゃがいも	パン サラダ油
13（木）	ごはん		セルフドライカレー　　ゆで野菜 トマトとたまごのスープ	847 36.4	牛乳 牛肉 たまご	ぶた肉 ベーコン	たまねぎ ブルーン にんじん コーン	トマト キャベツ ブロッコリー グリーンピース	こめ サラダ油	でん粉
14（金）	【県民の日メニュー】 ごはん		モロのオーロラソース　五目きんぴら かんぴょうの卵とじ　　県民の日デザート	895 36.2	牛乳 みそ ぶた肉 たまご	モロ さつまあげ	たまねぎ にら ごぼう いちご	にんじん ピーマン かんぴょう	こめ でん粉 さとう	ごま サラダ油
17（月）	ごはん		セルフおさかな丼の具　　おひたし いなか汁　　アップルフレッシュ	844 31.5	まぐろツナ 牛乳 みそ	かつおぶし とうふ	にんじん ほうれんそう かんぴょう しめじ	グリーンピース キャベツ ごぼう こまつな	さとう じゃがいも	ごま こめ サラダ油
18（火）	ごはん		チンジャオロースー 冷や奴　中華風かきたま汁	793 39.8	牛乳 たまご かつおぶし	ぶた肉 わかめ とうふ	にんにく ピーマン しいたけ しょうが	にんじん たけのこ こまつな	こめ でん粉 サラダ油	ごま油 さとう
19（水）	丸パン		ハバークトマトソース じゃが芋チーズ煮　キャベツスープ　ラフランスゼリー	836 37.5	ぶた肉 牛乳 チーズ	牛肉 ベーコン とり肉	たまねぎ マッシュルーム パセリ ラフランス	にんじん コーン キャベツ にんにく	さとう パン パン粉	じゃがいも サラダ油 バター
20（木）	ごはん		セルフ親子丼の具　きゅうりの梅風味あえ みそ汁	764 33.9	とり肉 たまご あぶらあげ	凍り豆腐 牛乳 みそ	たまねぎ みつば うめ キャベツ	しいたけ きゅうり にんじん	さとう じゃがいも	こめ サラダ油
21（金）	麦ごはん		ポークカレー　キャベツのソテー フルーツポンチ	993 25.2	ぶた肉 牛乳	脱脂乳 ウィンナー	にんにく たまねぎ りんご、コーン みかん　パイン　もも　いちご	にんじん キャベツ キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ サラダ油
24（月）	ごはん		ほっけの焼き魚　野菜のごま醤油和え 肉じゃが　　ベビーパイン	826 35.4	牛乳 ぶた肉	ほっけ	ほうれんそう コーン たまねぎ パイン	もやし にんじん えだまめ	こめ ごま じゃがいも	さとう ごま油 サラダ油
25（火）	ごはん		セルフソースカツ丼の具　かみなり汁 おひたし　レモンゼリー	918 34.6	ぶた肉 とり肉 たまご かつおぶし	牛乳 とうふ のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし レモン	サラダ油 こめ でん粉	さとう パン粉
26（水）	パインパン		ナポリタン　チキンナゲット（3コ） チンゲンサイのスープ　アセロラゼリー	929 348	ぶた肉 牛乳 ベーコン	チーズ とり肉	パイン にんじん ピーマン もやし　コーン　アセロラ	たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ	パン スパゲティ 小麦粉	サラダ油 オリーブ油
27（木）	ごはん		あじフライ 昆布漬け　根菜のごま汁　オレンジ	830 30	牛乳 とり肉 こんぶ	あじ みそ	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	にんじん だいこん オレンジ	こめ サラダ油 パン粉	ごま じゃがいも
28（金）	山菜ごはん		鶏肉のごまみそ焼き 和風サラダ　けんちん汁	798 37.7	牛乳 みそ とうふ	とり肉 ハム あぶらあげ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ　ぜんまい　山ぜり	コーン だいこん たけのこ	こめ ごま さとう	サラダ油 じゃがいも

★ごはんは、毎日、都賀産のコシヒカリを使用しています。

※　6月は、4日の「カミカミメニュー」と14日の「県民の日メニュー」などの行事食があります。
6月7日は、青森県の郷土料理です。「けの汁」には、鶏肉、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、
ねぎなどが入っているしょうゆ味の汁物ですが、凍り豆腐が入っているのが特徴的です。



手をきちんとあらおう