



きゅうしょ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			エネルギー (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	
3(月)	ごはん	MILK	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	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
4(火)	【カミカミメニュー】 ごはん	MILK	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 ししゃも	ねぎ しようが だいこん	にんじん キャベツ
5(水)	バターロール	MILK	豚肉のアップルソース プロコリーとカリフラワーのサラダ、野菜スープ	810 33.7	牛乳 ペーパー	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
6(木)	ごはん	MILK	マーぼー春雨 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
7(金)	【故郷料理: 青森】 ごはん やさいふりかけ	MILK	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 凍りどうふ	こまつな だいこん しめじ りんご	もやし ごぼう ねぎ
10(月)	十穀米 ごま塩	MILK	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 にら にんにく
11(火)	ごはん	MILK	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 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
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	MILK	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 グリンピース	だいこん たまねぎ
13(木)	ごはん	MILK	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 ペーパー	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 グリンピース
14(金)	【県民の日メニュー】 ごはん	MILK	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	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
17(月)	ごはん	MILK	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	グリンピース キャベツ ごぼう こまつな
18(火)	ごはん	MILK	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	トマト にんじん たけのこ こまつな
19(水)	丸パン	MILK	ハンバーグトマソース じやが芋チーズ煮 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 ペーパー	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
20(木)	ごはん	MILK	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	凍りどうふ 牛乳 みそ	たまねぎ みつば うめ キャベツ	しあわせ きゅうり にんじん
21(金)	麦ごはん	MILK	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 ピーマン みかん パイン もも いちご	むぎ じやがいも サラダ油
24(月)	ごはん	MILK	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
25(火)	ごはん	MILK	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
26(水)	パインパン	MILK	ナポリタン チキンナゲット (3コ) チングンサイのスープ アセロラゼリー	929 34.8	ぶた肉 牛乳 ペーパー	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 チングンサイ アセロラ
27(木)	ごはん	MILK	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
28(金)	山菜ごはん	MILK	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	コーン だいこん たけのこ ねぎ 山ざり

★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。

