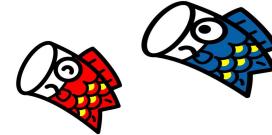




きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

# 5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<br>(kcal)<br>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(木)  | 十穀米<br>ごま塩         |    | 鶏肉のねぎみそ焼き<br>五目きんぴら 若竹汁 抹茶ババロア         | 824<br>35.2               | 牛乳 とり肉<br>さつまあげ わかめ<br>かまぼこ<br>みそ      | ねぎ ごぼう<br>にんじん たけのこ<br>ニンニク                            | こめ サラダ油<br>十穀米 ごま<br>さとう              |
| 2(金)  | 地区大会のため給食はありません。   |    |  |                           |  |  |                                       |
| 7(水)  | チョコチップパン           |    | ツナのトマトソーススパゲティー<br>チキンナゲット チンゲン菜と卵のスープ | 840<br>34.7               | 牛乳 ベーコン<br>まぐろツナ たまご<br>とり肉            | にんじん たまねぎ<br>トマト パセリ<br>チングンサイ ににく                     | パン マーガリン<br>さとう スパゲティー<br>サラダ油 チョコレート |
| 8(木)  | ごはん                |    | セルフ親子丼の具 わかめと大根のサラダ<br>みそ汁             | 788<br>39.4               | とり肉 凍りとうふ<br>たまご 牛乳<br>わかめ あぶらあげ<br>みそ | たまねぎ しいたけ<br>みつば だいこん<br>にんじん キャベツ                     | こめ さとう<br>じやがいも                       |
| 9(金)  | ごはん                |    | セルフハヤシライス<br>小松菜とコーンのソテー フルーツヨーグルト     | 835<br>24.1               | 牛乳 ぶた肉<br>ベーコン ヨーグルト                   | たまねぎ にんじん<br>トマト こまつな<br>ホールコーン みかん<br>パイン もも          | こめ サラダ油<br>じやがいも バター                  |
| 12(月) | ごはん                |    | 和風ハンバーグきのこソース<br>からしあえ みそけんちん汁 オレンジゼリー | 903<br>33.5               | 牛乳 ぶた肉<br>サラダ油 とうふ<br>みそ               | たまねぎ しいたけ<br>ほんしめじ にんじん<br>もやし ねぎ<br>だいこん キャベツ<br>オレンジ | こめ でんぶん<br>さとう ジやがいも                  |
| 13(火) | ごはん                |    | セルフおさかな丼の具 コロッケ<br>ゆばのすまし汁             | 849<br>36.2               | 牛乳 ゆば<br>まぐろツナ ぶた肉<br>かまぼこ             | にんじん グリンピース<br>ほうれんそう                                  | こめ ごま<br>さとう こめ<br>サラダ油 ジやがいも<br>パン粉  |
| 14(水) | 【料理コンクール作品】<br>食パン |    | フルーツクリームサンド 牛乳<br>鶏肉と野菜のトマト煮 野菜ソテー     | 884<br>32.0               | 牛乳 生クリーム<br>とり肉 フランクフルト                | パイン もも<br>みかん なす<br>キャベツ にんじん<br>かんぴょう トマト 枝豆          | パン さとう<br>サラダ油                        |
| 15(木) | ごはん                |    | セルフスタミナ丼の具<br>昆布漬け にらのかき玉汁             | 798<br>37.2               | 牛乳 ぶた肉<br>こんぶ たまご<br>とうふ               | にんじん たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>にら                           | こめ ごま<br>さとう サラダ油                     |
| 16(金) | ナン                 |    | キーマカレー ラビオリースープ<br>みかんともものジュレ チーズ      | 846<br>38.3               | 牛乳 牛肉<br>ぶた肉 チーズ<br>ベーコン               | たまねぎ みかん<br>ピーマン にんにく<br>ブルーン コーン<br>ほうれんそう もも         | ナン ラビオリ<br>サラダ油 さとう                   |
| 19(月) | ごはん                |    | セルフ中華丼の具 きゅうりのキムチ<br>ワンタンスープ           | 786<br>30.8               | 牛乳 いか<br>うずら卵 ぶた肉                      | にんじん たけのこ<br>キャベツ チングンツ<br>きくらげ きゅうり<br>たまねぎ こまつな      | こめ ごま油<br>でんぶん 小麦粉                    |
| 20(火) | ごはん                |    | ホッケの焼き魚<br>おひたし 肉じゃが ミルメークコーヒー         | 764<br>29.3               | 牛乳 ほっけ<br>かつおぶし ぶた肉                    | ほうれんそう キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>さやえんどう                     | こめ さとう<br>じやがいも                       |
| 21(水) | アップルパン             |    | チャンポン麺 シュウマイ (2コ)<br>中華あえ 県産ヨーグルト      | 823<br>33.1               | 牛乳 ぶた肉<br>なると いか<br>ヨーグルト              | キャベツ きくらげ<br>もやし さやえんどう<br>ほうれんそう にんじん<br>りんご          | パン さとう<br>中華めん ごま<br>ごま油 小麦粉          |
| 22(木) | ごはん                |    | ししゃもフライ ゆで野菜サラダ<br>根菜のごま汁              | 827<br>28.7               | 牛乳 ししゃも<br>とり肉 みそ                      | キャベツ にんじん<br>ブロッコリー ごぼう<br>だいこん ねぎ                     | こめ 小麦粉<br>サラダ油 パン粉<br>じやがいも ごま        |
| 23(金) | 麦ごはん               |    | ポークカレー キャベツのソテー<br>フルーツポンチ             | 898<br>26.3               | 牛乳 ぶた肉<br>脱脂乳 牛乳<br>ワインナー              | たまねぎ ピーマン<br>コーン みかん<br>パイン いちご もも りんご<br>にんじん キャベツ    | こめ むぎ<br>さとう じやがいも                    |
| 26(月) | ごはん                |    | セルフビビンバの具 ナムル<br>レタスと卵のスープ             | 807<br>35.6               | 牛乳 ぶた肉<br>あぶらあげ ベーコン<br>たまご            | たけのこ もやし<br>にんじん にんじん<br>ほうれんそう レタス                    | こめ ごま<br>さとう でんぶん<br>ごま油              |
| 27(火) | ごはん                |    | さばのみぞれ煮 磯香あえ<br>磯香あえ アセロラゼリー           | 858<br>34.1               | 牛乳 さば<br>みそ ぶた肉<br>とうふ のり<br>かつおぶし     | ほうれんそう キャベツ<br>だいこん にんじん<br>ねぎ ごぼう<br>アセロラ             | こめ サラダ油<br>じやがいも さとう                  |
| 28(水) | 食パン<br>チョコクリーム     |    | 肉だんごスープ<br>オムレツ 大根とわかめのサラダ             | 803<br>34.6               | 牛乳 とり肉<br>たまご わかめ                      | ねぎ だいこん<br>にんじん チングンサイ<br>しょうが                         | パン パン粉<br>さとう サラダ油<br>はるさめ でん粉        |
| 29(木) | ごはん                |    | 三色丼の具 (とりそぼろ、コーン、ごま和え)<br>大根と小松菜のみそ汁   | 808<br>34.6               | 牛乳 とり肉<br>たまご みそ<br>あぶらあげ              | ほうれんそう もやし<br>だいこん にんじん<br>こまつな                        | こめ サラダ油<br>さとう ごま                     |
| 30(金) | ごはん                |    | セルフひじきごはんの具 かつおの揚げ煮<br>かんぴょうのみそ汁       | 830<br>38.2               | 牛乳 ひじき<br>あぶらあげ さつまあげ<br>かつお とうふ<br>みそ | にんじん しょうが<br>かんぴょう だいこん<br>ねぎ                          | こめ サラダ油<br>さとう でんぶん                   |



今月は、都賀町でとれた こめ・小松菜・ほうれんそう  
にら・だいこん・キャベツ・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。