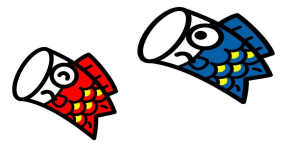




きゅう しよく こん だて よ てい ひょう  
5月分給食献立予定表



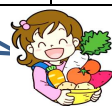
(中学校)

栃木市都賀学校給食センター

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