



日 付	こ ん だ て め い			カロリー (kcal) ｸﾏﾀﾞ(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 の と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (水)	焼きそばパン		フルーツポンチ エビボールスープ	779 27.5	牛乳 ぶた肉	エビ 青のり	たまねぎ キャベツ	にんじん こまつな	パン サラダ油	中華めん
2 (木)	【 重陽の節句 】 栗ごはん		秋刀魚の塩焼き 菊花入りおひたし みそけんちん汁	862 33.8	牛乳 かつおぶし みそ	さんま とうふ	ほうれん草 きく だいこん ねぎ	もやし にんじん ごぼう	じゃがいも こめ	サラダ油 くり
3 (金)	ごはん		セルフドライカレーの具 ゆで野菜サラダ 角切り野菜スープ	866 31.1	牛乳 ベーコン	ぶた肉	ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ピーマン	こめ さとう	じゃがいも サラダ油	
6 (月)	ごはん		セルフビビンバの具 ナムル チンゲン菜と卵のスープ	796 35	ぶた肉 牛乳 たまご	油揚げ ベーコン	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほうれん草 もやし チンゲン菜 たまねぎ	こめ ごま さとう	サラダ油	
7 (火)	ごはん		和風ハンバーグきのこソース ヘルシーサラダ ゆばのすまし汁	833 34.5	牛乳 かまぼこ かつおぶし	ぶたにく ゆば	たまねぎ しいたけ ほんしめじ キャベツ ブロッコリー こまつな にんじん コーン缶	こめ さとう	でんぷん	
8 (水)	食パン とちおとめジャム		ほうれん草のクリームスパゲティ 鶏肉のから揚げ ぶどうのジュレ	762 32.5	牛乳 生クリーム	ベーコン とり肉	にんにく たまねぎ ほうれん草 にんじん しょうが いちご ぶどう缶	パン スバゲティ オリーブ油 でん粉 サラダ油 さとう		
9 (木)	【 かみかみメニュー 】 ごはん		さばのスタミナ焼き 五目豆 根菜のごま汁	890 35.2	牛乳 とり肉 さつまあげ ひじき	さば 大豆 ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう ごま	サラダ油	さといも
10 (金)	【目の愛護デーメニュー】 ごはん		酢豚 きゅうりのキムチ わかめスープ ブルーベリーゼリー	895 32.2	とうふ 牛乳 わかめ	たまご ぶた肉	きゅうり コーン缶 ねぎ しょうが たまねぎ ブルーベリー	さとう でん粉 こめ	サラダ油	
14 (火)	【 愛媛県の郷土料理 】 ごはん		じゃこカツ 昆布漬け 味噌汁 みかん	827 27.2	牛乳 こんぶ みそ	じゃこ 油揚げ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん みかん	こめ サラダ油 じゃがいも		
15 (水)	食パン チョコクリーム		チャンポン麺 ちくわの磯辺揚げ (2本) 茎わかめと大根のサラダ	760 32.7	牛乳 なると ちくわ 青のり	ぶた肉 いか たまご 茎わかめ	キャベツ だいこん きゅうり	パン 中華めん 小麦粉 サラダ油 ごま		
16 (木)	ごはん		三色丼の具 (鶏そぼろ、いり卵、ごまあえ) 豚汁	875 37.7	牛乳 たまご とうふ	とり肉 ぶた肉 みそ	ほうれん草 もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう ごま	サラダ油 じゃがいも	
17 (金)	ごはん		鶏肉のねぎ味噌焼 切干大根煮物 いなか汁	831 33.4	牛乳 みそ 油揚げ	とり肉 さつまあげ とうふ	にんにく しょうが だいこん こまつな ごぼう かんぴょう	サラダ油 さとう じゃがいも こめ		
20 (月)	ごはん		白身魚フライ 五目きんぴら 大根と小松菜の味噌汁	837 31.9	牛乳 ぶた肉 油揚げ	ホキ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな	こめ さとう ごま パン粉		
21 (火)	ごはん		マーボー春雨 エビシユウマイ (3コ) ワンタンスープ	811 25.7	牛乳 みそ	ぶた肉 エビ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし	こめ さとう ごま はるさめ	サラダ油	
22 (水)	メロンパン		スペイン風オムレツ シーザーサラダ 秋味シチュー	858 27.1	チーズ オムレツ とり肉	牛乳 サラミ 生クリーム	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり ブロッコリー	サラダ油 パン さとう クルトン さつまいも		
23 (木)	ごはん 味のり		キャベツと豚肉の味噌炒め 栃木市産黒大豆枝豆 とうもろこしスープ	816 37.7	牛乳 ぶた肉 たまご	味付のり みそ	ピーマン たまねぎ にんにく 黒大豆枝豆 コーン缶	こめ さとう ごま でん粉	サラダ油	
24 (金)	麦ごはん		ポークカレー とんかつ イタリアンサラダ アセロラゼリー	921 29.3	牛乳 ぶたにく	脱脂乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー コーン缶	こめ むぎ じゃがいも サラダ油		
27 (月)	ごはん		肉じゃが 納豆 なめこ汁 みかん	831 31.5	牛乳 なつとう みそ	ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ なめこ だいこん みかん	こめ じゃがいも さとう サラダ油		
28 (火)	【マイチャレ実習生 リクエストメニュー】 ごはん		かぼちゃのそぼろあんかけ 鮭のバター焼き わかめと卵のスープ お米のムース	896 38.6	牛乳 さけ たまご	とり肉 とうふ わかめ	かぼちゃ しょうが コーン缶 にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	こめ さとう ごま でん粉 サラダ油 バター		
29 (水)	フルーツクリームサンド (食パン)		野菜ソテー ポークビーンズ	835 27.1	なまクリーム ウィンナー 大豆	牛乳 ぶた肉 チーズ	パイン缶 もも缶 ピーマン にんじん キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも さとう	サラダ油	
30 (木)	ごはん		セルフおさかな丼の具 コロッケ かんぴょう汁	946 37	まぐろツナ ぶたにく とうふ	牛乳 油揚げ みそ	にんじん しょうが だいこん ねぎ	こめ さとう ごま さとう じゃがいも	サラダ油 パン粉	
31 (金)	学校祭振替休日のため給食はありません。									

★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・小松菜・ねぎ・キャベツ**・にら・ほうれん草・みそを使う予定です。



地産地消