



きゅう しょく こん だて ょ て い ひょう

2014年

10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 (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 (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 青のり	エビ さんま とうふ	たまねぎ にんじん キヤベツ こまつな みかん缶 はくさい もも缶 パン缶	パン 中華めん サラダ油
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 もやし きく だいこん ごぼう	じゃがいも サラダ油 ごめ 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	プロコッキー カリフラワー ヤングコーン にんじん たまねぎ キヤベツ グリンピース ピーマン	ごめ さとう 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	ににく たけのこ ほうれん草 チングン菜	ごめ サラダ油 さとう
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 ほんしめじ キヤベツ プロコッキー こまつな にんじん コーン缶	ごめ サラダ油 さとう
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ー 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	ににく ほうれん草 しようが もも缶 ぶどう缶	パン スペグティ 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	ごめ サラダ油 さといも ごま
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 たけのこ しようが たまねぎ ピーマン	さとう サラダ油 ごめ
14 (火)	【愛媛県の郷土料理】 ごはん		じゃこかつ 昆布漬け 味噌汁 みかん	827 27.2	牛乳 こんぶ みそ	じやこ 油揚げ わかめ	キヤベツ にんじん みかん	ごめ 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 青のり	ぶた肉 いか たまご 茎わかめ	キヤベツ さやえんどう だいこん きゅうり	パン チョコクリーム 中華めん 小麦粉 でん粉 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 ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごめ サラダ油 ごま 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	ににく ねぎ にんじん こまつな ごぼう かんぴょう	サラダ油 さとう じゃがいも ごめ
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	ごめ サラダ油 ごま パン粉
21 (火)	ごはん		マー婆ー春雨 エビシュウマイ(3コ) ワンタンスープ	811 25.7	牛乳 みそ	ぶた肉 エビ	ににく ねぎ たまねぎ ほうれん草 もやし	ごめ サラダ油 はるさめ さとう
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	キヤベツ ピーマン きゅうり プロコッキー	パン さとう クルトン さつまいも
23 (木)	ごはん 味のり		キヤ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 キヤベツ たまねぎ ににく ねぎ ほうれん草 コーン缶	ごめ サラダ油 さとう でん粉
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	ににく たまねぎ りんご プロコッキー コーン缶	ごめ 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 ねぎ みかん	ごめ じやがいも 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 たまねぎ ねぎ しめじ コーン缶 にんじん	ごめ さとう 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 ワインナー 大豆	牛乳 みかん缶 キヤベツ ぶた肉 チーズ	バイン缶 もも缶 ピーマン にんじん グリンピース たまねぎ	パン サラダ油 じやがいも さとう
30 (木)	ごはん		セルフおさかな丼の具 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	グリンピース かんぴょう だいこん ねぎ	ごめ サラダ油 パン粉 じゃがいも
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・
キヤベツ・にら・ほうれん草・みそを使う予定です。

