



2014年



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

## 4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			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 の の え る		力 や 熱 の も と に な る	
9 (水)	セルフ ホットドック (コッペパン+ウィンナー)		大豆入りクリームシチュー フルーツポンチ	810 30.6	ウィンナー 牛乳 大豆 とり肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ みかん パイン いちご もも		パン じゃがいも サラダ油 さとう	
10 (木)	ごはん		ポークカレー ゆで野菜サラダ オムレツ オレンジゼリー	970 28.6	脱脂粉乳 牛乳 たまご ぶた肉		りんご キヤベツ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ オレンジ		じゃがいも ドレッシング こめ さとう サラダ油 でん粉	
11 (金)	ごはん		豚肉のスタミナ焼き 都賀産いもフライ(3こ) とうもろこしスープ	914 38.2	牛乳 ぶた肉 たまご		こまつな にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ねぎ コーン		こめ じゃがいも さとう ごま でん粉 サラダ油 パン粉	
14 (月)	ごはん		さけのたらこマヨネーズ焼き 磯香あえ かんぴょう汁 さくらゼリー	826 38.9	牛乳 さけ たらこ のり かつあぶし あぶらあげ とうふ みそ		コーン ほうれんそう キャベツ さくらんぼ かんぴょう にんじん だいこん ねぎ		こめ さとう マヨネーズ	
15 (火)	ごはん		鶏肉のからあげ きんぴら ゆばのすまし汁 リンゴゼリー	823 35.8	牛乳 とり肉 さつまあげ ゆば かまぼこ		にんにく しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ りんご		こめ ごま でん粉 サラダ油 さとう	
16 (水)	食パン いちごジャム		ハンバーグトマトソース キャベツときゅうりのサラダ コーンシチュー クレープ	964 39.4	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉 たまご ヨーグルト		いちご もも コーン にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー グリンピース		パン さとう じゃがいも 小麦粉 サラダ油	
17 (木)	【入学祝い献立】 赤飯 ごま塩		鯖の西京焼き おひたし にらのかきたま汁	731 32.2	牛乳 さわら たまご 小豆		キャベツ にんじん たまねぎ にら なのはな		ごま油 もち米 でん粉 ごま	
18 (金)	ごはん		納豆 カレー肉じゃが 大根とわかめのみそ汁 イチゴ(3こ)	813 31.7	牛乳 なつとう ぶた肉 えだまめ あぶらあげ わかめ みそ		にんにく にんじん たまねぎ だいこん ねぎ いちご		こめ サラダ油 じゃがいも さとう	
21 (月)	ごはん		セルフ豚丼の具 春巻き エビボールスープ	916 32.0	ぶた肉 たら 牛乳 えび		たまねぎ にんじん ごぼう キヤベツ ほうれんそう はくさい		こめ 小麦粉 でん粉 さとう サラダ油 はるさめ 米粉	
22 (火)	ごはん		モロのオーロラソースかけ 野菜のごまじょう油あえ みそけんちん汁	792 33.4	牛乳 モロ とうふ みそ		ねぎ しょうが にんじん たまねぎ コー ビーマン キャベツ ほうれんそう だいこん ごぼう		こめ サラダ油 でん粉 さとう ごま ごま油 じゃがいも	
23 (水)	チョコチップパン		ナポリタン シーザーサラダ チキンナゲット(3こ)	823 30.9	ハム 牛乳 とり肉 チーズ		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり		パン ドレッシング さとう スパゲティ オリーブオイル サラダ油 小麦粉	
24 (木)	ごはん		マーボー豆腐 シュウマイ(3こ) バンサンソー	882 34	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ サラダ油 とり肉 ハム		たまねぎ にんじん にら にんにく ねぎ キヤベツ もやし きゅうり		こめ サラダ油 さとう ごま油 でん粉 はるさめ ごま 小麦粉	
25 (金)	ごはん		セルフたけのこごはんの具 豚汁 アセロラゼリー 厚焼き卵	865 30.2	みそ とり肉 あぶらあげ のり 牛乳 たまご ぶた肉 とうふ		にんじん たけのこ しいたけ だいこん ねぎ ごぼう		こめ じゃがいも さとう サラダ油	
28 (月)	ごはん		じゃがいものみそがらめ ほうれん草のレモンあえ キャベツのスープ	804 30.3	牛乳 とり肉 みそ ハム ベーコン		にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし コーン レモン たまねぎ キヤベツ		こめ じゃがいも でん粉 さとう サラダ油	
30 (水)	パインパン		やきそば チンゲン菜と卵のスープ りんごのジュレ	802 28.1	牛乳 ぶた肉 あおのり ベーコン たまご		パイン にんじん キャベツ チンゲン菜 たまねぎ みかん りんご		パン さとう 中華めん サラダ油	

★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 小松菜・ほうれんそう・にら・もやし・みそを使う予定です。

いちがっき もくひょう しょくじ  
\* 1学期の目標た  
食事をみんなでおいしく食べよう!