



12月分 給食献立予定表



〈 小学校 〉

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) 卵パック(g)	お も な ざ い り ょ 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 (月)	ごはん		しろみざかなフライ きりぼしだいこんのもの みそしる	652 23.7	牛乳 さつまあげ わかめ にぼし	ホキ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ	にんじん	こめ さとう	サラダ油 じゃがいも パンこ
2 (火)	ごはん		セルフしおだれやきにくどんのぐ はくさいキムチ わかめとたまごのスープ	551 25.8	牛乳 わかめ たまご	ぶたにく とうふ	レモン ねぎ たまねぎ はくさい	ニンニク にんじん ピーマン きゅうり	こめ しらたき ごま油 でんぶん	さとう サラダ油
3 (水)	くろしょくパン		つがまち 都賀町のグラタン ゆでやさいサラダ やさいスープ	665 31.1	牛乳 ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう	にんじん ブロッコリー	マカロニ マーガリン パンこ こくとう	サラダ油 こむぎこ パン
4 (木)	【郷土料理・和歌山】 ごはん うめふりかけ		とりにくのしちみやき すろっぽ こうやどうふいりみそしる	601 27.9	牛乳 あぶらあげ こうやどうふ	とりにく にぼし みそ	ねぎ だいこん たまねぎ	にんにく にんじん こまつな	こめ ごま ごま油	さとう
5 (金)	むぎごはん		ポークカレー キャベツとコーンのソテー フルーツヨーグルト	683 19.9	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	しょうが にんじん りんご コーン	にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
8 (月)	【かみかみメニュー】 ごはん		ししやもフライ だいずのいそに とんじる	650 25.1	牛乳 ひじき さつまあげ とうふ	ししやも だいず ぶたにく みそ	にんじん だいこん	ねぎ	こめ さとう	サラダ油 じゃがいも
9 (火)	ごはん		セルフさんしょくどんのぐ (とりそぼろ・いりたまご・ごまあえ) はるさめスープ	638 26.7	牛乳 たまご	とりにく ベーコン	ほうれんそう にんじん たけのこ	はくさい たまねぎ チンゲンサイ	こめ さとう ごま	サラダ油 はるさめ
10 (水)	【家中小リクエスト】 アップルパン		メンチカツ ゆでやさいサラダ たまごスープ	689 25.6	牛乳 ベーコン	ぶたにく たまご	ほうれんそう キャベツ にんじん	ブロッコリー コーン りんご たまねぎ セロリー	パン サラダ油	パンこ じゃがいも
11 (木)	【家中小リクエスト】 ごはん		とりにくのねぎみそやき いそかあえ みそしる りんごゼリー	599 25.6	牛乳 みそ あぶらあげ にぼし	とりにく かつおぶし わかめ のり	にんにく ねぎ はくさい にんじん	しょうが ほうれんそう りんご キャベツ	こめ じゃがいも	さとう
12 (金)	【家中小リクエスト】 ごはん		ハンバーグトマトソース やさいソテー クリームシチュー レモンヨーグルト	780 30.3	牛乳 ベーコン ヨーグルト	とりにく ぶたにく	たまねぎ ピーマン キャベツ コーン	マッシュルーム ほうれんそう にんじん ブロッコリー	こめ サラダ油 じゃがいも	さとう
15 (月)	ごはん		セルフおさかなどんのぐ カレーコロケ だいこんのみそしる	648 26.2	牛乳 みそ まぐろツナ	あぶらあげ にぼし えだまめ	にんじん しょうが こまつな	だいこん	しらたき サラダ油 こめ じゃがいも	ごま さとう
16 (火)	ごはん		なっとう ピリからにくじゃが にらたまじる みかん	662 26.5	牛乳 ぶたにく かつおぶし	なっとう たまご えだまめ	にんじん みかん	たまねぎ にら	こめ じゃがいも さとう	サラダ油
17 (水)	しょくパン いちごジャム		ツナオムレツ だいこんサラダ とりにくとやさいのスープ	524 22.4	ソフトサラ 牛乳 わかめ	チーズ オムレツ とりにく	たまねぎ いちご きゅうり はくさい	ピーマン だいこん にんじん コーン	サラダ油 ごま	パン さとう
18 (木)	ごはん		セルフソースカツどんのぐ こんぶづけ みそけんちんしる	609 21.7	ぶたにく とうふ にぼし	牛乳 みそ こんぶ	キャベツ きゅうり だいこん	にんじん ねぎ	さとう サラダ油 パンこ	こめ じゃがいも
19 (金)	ごはん		マーボーはるさめ シュウマイ (2コ) チンゲンサイとたまごのスープ	635 21.4	牛乳 みそ ベーコン	ぶたにく ぶたにく たまご	にんにく ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんじん たまねぎ	こめ サラダ油 さとう	はるさめ ごま油
22 (月)	【冬至メニュー】 ごはん		セルフかぼちゃいりごもくごはんのぐ さばのみそに ゆばのすましじる	705 27.5	牛乳 あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	とりにく さば ゆば えだまめ	かぼちゃ にんじん かまぼこ こまつな	しいたけ かんぴょう こまつな	こめ しらたき	サラダ油 さとう
24 (水)	バターロール		フライドチキン ゆでやさいサラダ パンプキンポタージュ ♥セレクトデザート	775 31	牛乳 ベーコン	とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ パセリ	ブロッコリー カリフラワー コーン かぼちゃ	パン さとう サラダ油 こむぎこ	マーガリン でんぶん
25 (木)	ごはん		セルフチキンライスのぐ フライドポテト はくさいとたまごのスープ エクレア	730 24.9	牛乳 ベーコン	とりにく たまご	にんじん マッシュルーム はくさい	たまねぎ グリーンピース	こめ サラダ油 じゃがいも こむぎこ	さとう でんぶん

★ごはんは、毎日、都賀産のコシヒカリを使用しています。

今月は、都賀町でとれた じゃがいも・小松菜・ねぎ・だいこん・かぼちゃ・
はくさい・キャベツ・にら・ほうれん草・にんじん・みそを使う予定です。



★材料に下線のついてるものは、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。