



2013年
(中学校)

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
11月分 給食献立予定表

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 (金)	ごはん		八宝菜 シューマイ(3c) 野菜ゴマしょうゆあえ	767 28.7	牛乳 ぶた肉 えび いか とり肉	にんじん しょうが もやし たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲン菜 きくらげ さやえんどう こまつな	ごめ サラダ油 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉
5 (火)	【合戦場・家中小創立140周年記念献立】 赤飯		豚肉のねぎみそ焼き ひじきの炒り煮 いなか汁 ミルメークコーヒー	874 34	牛乳 ぶた肉 とり肉 枝豆 ひじき さつまあげ みそ あずき 油揚げ とうふ	にんじん かんぴょう ごぼう こまつな ニンニク ねぎ しめじ しょうが	さとう ジャガイモ もち米 サラダ油
6 (水)	セルフフィッシュ バーガー		ゆで野菜サラダ あさりのチャウダー	862 36.9	たら 牛乳 ベーコン あさり	プロッコリー コーン にんじん たまねぎ パセリ カリフラワー	パン サラダ油 ドレッシング ジャガイモ タルタルソース パン粉 でん粉
7 (木)	麦ごはん		カレーライス 小松菜のソテー ^{フルーツヨーグルト}	897 25.9	ぶた肉 ヨーグルト 脱脂粉乳 牛乳 ワインナー	にんにく しょうが しめじ たまねぎ もも にんじん パイン みかん こまつな もやし りんご コーン	サラダ油 ジャガイモ ごめ むぎ
8 (金)	ごはん		とり肉のからあげ きんぴら はんぺんのすまし汁 りんごゼリー	897 32.8	牛乳 とり肉 さつまあげ とうふ はんぺん	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	ごめ ごま でん粉 サラダ油 さとう
11 (月)	セルフ豚キムチ丼		春巻き とうもろこしスープ ヨーグルト	966 33.3	ヨーグルト たまご とり肉 ぶた肉 牛乳	キャベツ にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン たまねぎ 白菜 ほうれんそう もやし	でん粉 ごま油 ごめ 米粉 サラダ油 はるさめ 小麦粉
12 (火)	ごはん		市産麦納豆 築前煮 みそ汁 みかん	808 28.1	牛乳 大豆 わかめ とり肉 みそ	にんじん れんこん たけのこ ごぼう きぬさや たまねぎ みかん	ごめ サラダ油 さといも さとう じゃがいも むぎ
13 (水)	黒食パン		コロッケ ひよこ豆のサラダ 手作り肉団子スープ	809 33.3	牛乳 ひよこ豆 とり肉 たまご ぶた肉	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ しょうが こまつな	パン パン粉 じゃがいも サラダ油 でん粉 はるさめ さとう ドレッシング
14 (木)	セルフさつま芋入り五目ごはん		ホッケの焼き魚 かんぴょう汁	745 31	油揚げ とり肉 のり 牛乳 ほっけ 枝豆 とうふ みそ	しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう だいこん こまつな ねぎ	ごめ さつまいも さとう サラダ油
15 (金)	ごはん		すき焼き風煮 厚焼卵 ごまみそあえ にっこり梨	798 32.5	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご みそ	しいたけ ねぎ にんじん はくさい ほうれんそう もやし なし	ごめ さとう さとう ごま
18 (月)	ごはん		じゃがいものみそがらめ からしあえ にらのかき玉汁	828 33.5	牛乳 とり肉 みそ やきぶた たまご	しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にら	ごめ でん粉 じゃがいも サラダ油 さとう ごま
19 (火)	ごはん		麻婆豆腐 にらまんじゅう 中華サラダ	820 32.6	牛乳 とうふ みそ ぶた肉	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん にら たけのこ もやし しいたけ たまねぎ ねぎ	ごめ さとう でん粉 小麦粉 はるさめ ごま油 サラダ油
20 (水)	フルーツクリーム サンド		ハンバーグトマトソース 白菜スープ	923 35.7	牛乳 牛乳 牛肉 ベーコン ぶた肉	みかん パイン たけのこ たまねぎ にんじん もも マッシュルーム コーン はくさい ほうれんそう	パン パン粉 さとう サラダ油 でん粉
21 (木)	【かみかみ献立】 松茸ごはん		いかの生姜焼き 大豆の磯煮 さつま汁	821 41	牛乳 いか ぶた肉 油揚げ ひじき とり肉 とうふ みそ 大豆	だいこん にんじん ねぎ しょうが まつたけ たけのこ	さといも ごめ サラダ油 さとう
22 (金)	ごはん		ドライカレー キャベツとワインのソテー ^{梨と桃のジュレ}	868 28.4	牛肉 ぶた肉 バター 牛乳 ワインナー	たまねぎ ブルーン キャベツ コーン ピーマン グリンピース もも みかん にんじん	ごめ サラダ油
25 (月)	セルフビビンバ		ナムル エビボールスープ	816 35.1	たら ぶた肉 油揚げ 牛乳 エビ	にんにく しょうが キャベツ たけのこ にら もやし もやし ほうれんそう コーン たまねぎ	ごめ サラダ油 さとう ごま ごま油 でん粉
26 (火)	ごはん		さばのみそ煮 おひたし 肉じゃが りんごゼリー	872 29.9	牛乳 さば かつおぶし ぶた肉 みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ さやえんどう りんご	ごめ サラダ油 じゃがいも さとう
27 (水)	メロンパン		オムレツ シーザーサラダ 秋味シチュー	822 27.5	たまご 牛乳 生クリーム とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり プロッコリー	クルートン パン さつまいも サラダ油 サラダ油 ドレッシング
28 (木)	【郷土料理 和歌山】 十穀米		モロのオーロラソースかけ こんぶ漬け 高野煮	844 34.3	牛乳 モロ こんぶ みそ とり肉 凍りとうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり ピーマン だいこん きやべつ	ごめ ごま 十穀 サラダ油 サラダ油 でん粉 さとう
29 (金)	ごはん ふりかけ		鶏肉の七味焼き 磯香あえ なめこと豆腐のみそ汁	708 33.9	牛乳 とり肉 のり かつおぶし みそ とうふ	ねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん だいこん なめこ	ごめ ごま油 さとう ごま油 ごま

★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。