



2013年
(中学校)

きゅう しよく 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) ﾀﾝﾊﾟｸ (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 (金)	ごはん	八宝菜 シューマイ(3こ) 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 <u>キャベツ</u> たまねぎ チンゲン菜 きくらげ さやえんどう <u>こまつな</u>	こめ 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 <u>みそ</u> あずき 油揚げ とうふ	にんじん かんぴょう ごぼう <u>こまつな</u> <u>ニンニク</u> <u>ねぎ</u> しめじ しょうが	さとう <u>じゃがいも</u> 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	ブロッコリー 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 <u>じゃがいも</u> 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 ウインナー	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 <u>こまつな</u> <u>もやし</u> りんご コーン	サラダ油 <u>じゃがいも</u> <u>こめ</u> 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	<u>にんにく</u> しょうが ごぼう にんじん <u>ほうれんそう</u> <u>ねぎ</u> りんご	<u>こめ</u> 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	<u>キャベツ</u> <u>にんにく</u> しょうが <u>ねぎ</u> にんじん コーン たまねぎ 白菜 <u>ほうれんそう</u> <u>もやし</u>	でん粉 ごま油 <u>こめ</u> 米粉 サラダ油 はるさめ 小麦粉
12 (火)	ごはん	市産麦納豆 筑前煮 みそ汁 みかん		808 28.1	牛乳 大豆 とり肉 わかめ <u>みそ</u>	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	<u>こめ</u> サラダ油 さといも さとう <u>じゃがいも</u> 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 <u>キャベツ</u> <u>ねぎ</u> しょうが <u>こまつな</u>	パン <u>じゃがいも</u> パン粉 でん粉 サラダ油 さとう はるさめ 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 <u>だいこん</u> <u>こまつな</u> <u>ねぎ</u>	<u>こめ</u> 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 <u>みそ</u>	しいたけ <u>ねぎ</u> にんじん <u>はくさい</u> <u>ほうれんそう</u> <u>もやし</u> なし	<u>こめ</u> 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 <u>みそ</u> やきぶた たまご	しょうが <u>ねぎ</u> <u>もやし</u> <u>ほうれんそう</u> にんじん たまねぎ にら	<u>こめ</u> でん粉 <u>じゃがいも</u> 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 ぶた肉 <u>みそ</u>	しょうが <u>にんにく</u> <u>キャベツ</u> きゅうり <u>にら</u> にんじん たけのこ <u>もやし</u> しいたけ たまねぎ <u>ねぎ</u>	<u>こめ</u> 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	生クリーム 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 <u>にんじん</u> もも マッシュルーム コーン <u>はくさい</u> <u>ほうれんそう</u>	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 <u>みそ</u> 大豆	<u>だいこん</u> <u>にんじん</u> <u>ねぎ</u> しょうが まつたけ たけのこ	さといも <u>こめ</u> サラダ油 さとう
22 (金)	ごはん	ドライカレー キャベツとウインナーのソテー 梨と桃のジュレ		868 28.4	牛肉 ぶた肉 バター 牛乳 ウインナー	たまねぎ ブルーン <u>キャベツ</u> コーン ピーマン グリーンピース もも みかん <u>にんじん</u>	<u>こめ</u> 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 <u>キャベツ</u> たけのこ <u>にら</u> <u>もやし</u> <u>ほうれんそう</u> コーン たまねぎ	<u>こめ</u> 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 <u>みそ</u>	<u>ほうれんそう</u> <u>もやし</u> にんじん たまねぎ さやえんどう りんご	<u>こめ</u> サラダ油 <u>じゃがいも</u> 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 とり肉 生クリーム	たまねぎ <u>にんじん</u> <u>キャベツ</u> しめじ きゅうり ブロッコリー	クルートン パン さつまいも 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 <u>みそ</u> 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 <u>だいこん</u> <u>キャベツ</u>	<u>こめ</u> ごま 十穀 サラダ油 さとう でん粉
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 <u>みそ</u> とうふ	<u>ねぎ</u> <u>にんにく</u> <u>ほうれんそう</u> <u>もやし</u> にんじん <u>だいこん</u> なめこ	<u>こめ</u> さとう ごま油 さとう 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。