

日・曜	献立名	おもなざいりょう						その他調味料など	備考	小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	2群 無機質 乳・小魚・海そう	3群 ビタミンA 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	6群 脂質 油脂・種菜				
9 火	ごはん(ピビンバ丼)					ごめ			☆ご飯にピビンバ丼の具をのせて食べましょう	615kcal	782kcal
	牛乳		牛乳								
	ピビンバ丼の具	豚肉			にんにく 生姜 たけのこ	砂糖	油 ごま油 ごま	みりん しょうゆ		30.5g	36.4g
	ナムル			小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		18.3g	20.5g
	豆腐とえのきのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ	片栗粉		酒 しょうゆ 塩 丸鶏 ガラスープ こしょう		2.4g	2.8g
10 水	ごはん					ごめ			☆ご飯にふりかけをかけて食べましょう	690kcal	845kcal
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布			砂糖	ごま	しょうゆ		22.4g	26.3g
	牛乳		牛乳								
	野菜豆腐ナゲット	豆腐 豆乳 魚肉 大豆たん白		にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン	砂糖 でん粉 小麦粉	油脂 油	塩 みりん こしょう	(小)2個 @2個	22.7g	23.6g
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 しらたき	油	みりん しょうゆ		1.8g	2.1g
11 木	コッパン					パン			☆パンにいちごジャムをつけて食べましょう	611kcal	790kcal
	とちおとめジャム				いちご	水あめ 砂糖				26.6g	33.3g
	牛乳		牛乳								
	白身魚のマヨネーズ焼き	たら			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう 白ワイン	☆骨に気を付けて食べましょう	21.0g	24.9g
	イタリアンサラダ			にんじん パプリカ	キャベツ にんにく きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう		2.6g	3.3g
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃが芋 小麦粉	油	ケチャップ コンソメ 塩			
12 金	ごはん(五目ご飯)					ごめ			☆ご飯に五目ご飯の具を混ぜて食べましょう	690kcal	908kcal
	牛乳		牛乳								
	五目ご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	かんぴょう 枝豆	しらたき 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		26.8g	32.1g
	チキン味噌カツ	鶏肉 豚肉 みそ 大豆たん白				パン粉 でん粉 米粉 小麦粉	油脂 油	塩 香辛料		25.7g	33.4g
	うすくず汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	えのきたけ しめじ ねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩		2.1g	2.5g
15 月	ごはん(カレーライス)					ごめ			小学校1年生給食開始	709kcal	880kcal
	牛乳		牛乳								
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	生姜 にんにく たまねぎ	じゃが芋	油	白ワイン カレー粉 かつお みりん カレールウ カレール バター	☆ご飯にカレーをかけて食べましょう	23.6g	27.7g
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー			キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		19.0g	21.3g
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご					2.4g	2.8g
16 火	シュガートースト					パン グラニュー糖	マーガリン(乳不 用)			634kcal	823kcal
	牛乳		牛乳								
	ホークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		23.2g	29.2g
	こんにゃくサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		26.0g
										2.2g	2.9g
17 水	ごはん(お魚丼)					ごめ			☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう	616kcal	783kcal
	牛乳		牛乳								
	お魚丼の具	めばちまぐろ		にんじん	枝豆	しらたき 砂糖	油 ごま	塩 しょうゆ		25.5g	30.4g
	磯香あえ		のり	ほうれん草	もやし			しょうゆ みりん		19.4g	22.0g
	豚汁	豚肉 豆腐	ねぎ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し(おかけのり)		1.9g	2.2g
18 木	米粉パン					米粉パン				652kcal	821kcal
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	豚脂	ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン 塩 香辛料		29.1g	36.6g
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン レモン	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	塩 こしょう 酢		27.0g	32.9g
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	しいたけ もやし ねぎ	小麦粉	油	丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう		2.5g	3.1g
19 金	【入学・進級祝い献立】赤飯 ごま塩	あずき				もち米 米 でん粉	黒ごま	塩	☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう	645kcal	833kcal
	牛乳		牛乳								
	鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒		24.1g	29.5g
	昆布漬け		昆布	にんじん	キャベツ			しょうゆ 塩		21.5g	24.4g
	桜のすまし汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草	えのきたけ			だしかつお節 しょうゆ 塩		2.0g	2.3g
	桜ゼリー				さくらんぼ果汁 レモン果汁	砂糖 ぶどう糖漿 糖液糖 水あめ					

Main table with columns for Day, Dish Name, Food Groups (1-6), Other Ingredients, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Salt).

- ◆材料の都合により、献立を変更することがあります。
◆太字の食材は栃木県産、下線太字は栃木市産です。
◆(小)は小学校のみです。(中)は、中学校のみです。
◆こんにゃくは、エネルギーにはなりません。
◆調味料等は、記載を省略することがあります。
◆パンの原材料は、小麦粉 イースト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳です。
◆大平学校給食センターでは、ベーコン、ウィンナー及びかまぼこ等の魚肉練り製品は、たまご・乳不使用のものを使用しています。
◆今月の調味料の原材料・使用材料名

Summary table for energy and nutrient values for elementary and middle school students.

- ◆丸鶏ガラスープ…塩 デキストリン チキンエキス 食用油脂 野菜エキス(たまねぎ キャベツ にんじん) たん白加水分解物 香辛料 肉風味調味パウダー 酵母エキス 調味料 PH調整剤
◆コンソメ…食塩 デキストリン 麦芽糖 チキンエキス ぶどう糖 酵母エキス たん白加水分解物 鶏脂 チキンコンソメ 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン 酸味料 鶏肉 豚肉
◆ノンエッグマヨネーズ…油脂 酢 塩 砂糖 大豆たんぱく 香辛料 酵母エキス 加工でん粉 調味料
◆ウスターソース…醸造酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 トマト にんじん たまねぎ フルーン 塩 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料
◆カレーフレーク…小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 デキストリン パウダー(さつまいも 酵母エキス 白菜エキス キャベツ オニオン) カaramel I 香辛料
◆カレールウ…小麦粉 パーム油 塩 砂糖 カレー粉 チキンエキス にんにく 香辛料 醤油 たん白加水分解物 カaramel色素 アミノ酸 酸味料 大豆 鶏肉
◆豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料
◆焼肉のタレ…醤油 砂糖 ハチミツ にんにく みそ みりん 香辛料 酸味料 小麦
◆青じそドレッシング…果糖ぶどう糖液糖 酢 醤油 塩 エキス(ぼたてかつお節 オニオン) 梅肉 りんご たん白加水分解物 青じそ 酒精 調味料 酸味料 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
◆焼きそばソース…トマト たまねぎ りんご にんじん 酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 塩 でん粉 香辛料 カaramel色素 増粘剤 調味料