令和 8年度

6月分学校給食献立予定表

栃木市大平学校給食センター

日・曜	献立名	おもなざいりょう おもに体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	おもに体をつくるもとになる食品 2群 無機質 乳・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 ビタミンA 緑黄色野菜	おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	おもにエネルギーのもとになる食品 6群 脂質 油脂・種実	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)
1 月	ご飯（いか天丼）					こめ			☆ご飯にいか天をのせて、たれをかけて食べましょう		
	牛乳		牛乳							693kcal	875kcal
	いか天丼の具　天丼のたれ	いか　大豆				小麦粉　でん粉　砂糖 果糖ぶどう糖液糖	油	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　塩　しょうゆ みりん　かつお節エキス　酒精		25.6g	30.6g
	ひじきの煮物	鶏肉　**油揚げ**	ひじき	にんじん	枝豆	しらたき　砂糖	油	しょうゆ　みりん		22.4g	25.8g
	豚汁	豚肉　**みそ** 豆腐		にんじん	ごぼう　大根　しめじ ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.4g	2.7g
2 火	(小)ミニコッペパン　(中)コッペパン					パン			☆パンにいちごミックスジャムをつけて食べましょう		
	いちごミックスジャム				いちご　りんご	水あめ　砂糖				659kcal	753kcal
	牛乳		牛乳							25.7g	29.3g
	シーフードスパゲティ	いか　えび		にんじん　**トマト**	にんにく　たまねぎ	小麦粉　砂糖	油	ケチャップ　ウスターソース コンソメ　白ワイン　塩　こしょう		16.9g	18.7g
	シーザーサラダ			ブロッコリー	キャベツ　コーン にんにく　レモン	パン	ノンエッグマヨネーズ　油	酢　塩　こしょう		2.9g	3.4g
3 水	ご飯					こめ					
	牛乳		牛乳							627kcal	796kcal
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			生姜　ごぼう	片栗粉　砂糖	油　ごま	しょうゆ		24.4g	29.1g
	やみつききゅうり				生きゅうり　**もやし**		ごま油	塩　中華味		18.0g	20.2g
	わかめのみそ汁	豆腐　**みそ**	わかめ		たまねぎ			だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.4g	2.8g
4 木	きな粉揚げパン	きな粉				パン　グラニュー糖	油	塩			
	牛乳		牛乳							633kcal	844kcal
	チキンビーンズ	大豆　鶏肉		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		23.8g	29.9g
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ　生きゅうり コーン	こんにゃく		青じそドレッシング		23.5g	30.3g
										2.1g	2.7g
5 金	【歯と口の健康週間】ご飯（お魚丼）					こめ			☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		牛乳							611kcal	778kcal
	お魚丼の具	めばちまぐろ		にんじん	たまねぎ　枝豆	しらたき　砂糖	油	塩　しょうゆ		23.0g	27.4g
	切干大根のごま味噌和え	**みそ**		にんじん	切干大根　キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ　酢		18.0g	20.2g
	けんちん汁	豆腐　**油揚げ**		にんじん	大根　ごぼう　ねぎ **しいたけ**	こんにゃく じゃが芋	油	だしかつお節　しょうゆ		1.9g	2.3g
8 月	コーン茶飯				コーン	こめ		酒　しょうゆ　和風だし			
	牛乳		牛乳							637kcal	791kcal
	あじフライ	あじ				パン粉　でん粉	油脂　油	塩　ウスターソース	☆骨に気を付けて食べましょう	24.2g	27.6g
	もやしとにらのソテー	ベーコン		にんじん　**にら**	**もやし**		油	塩　こしょう		17.7g	19.5g
	じゃが芋と豆腐の味噌汁	豆腐　**みそ**		にんじん		じゃが芋		だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		3.5g	3.9g
9 火	ご飯					こめ					
	牛乳		牛乳							632kcal	785kcal
	栃木市産麦入り納豆（たれ・からし）	**大豆**				**麦**		たれ（しょうゆ 砂糖 かつお節エキス いわし節 さば節 みりん 塩 酢） からし		23.4g	26.8g
	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		15.1g	16.1g
	磯香和え		のり	ほうれん草	**もやし**			しょうゆ　みりん		1.7g	1.8g
10 水	ご飯					こめ					
	牛乳		牛乳							678kcal	860kcal
	麻婆豆腐	豚肉　豆腐 **みそ**		にんじん	生姜　にんにく　たけのこ　たまねぎ　**しいたけ** ねぎ	砂糖　片栗粉	油　ごま油	ケチャップ　しょうゆ　酒 豆板醤　こしょう　丸鶏ガラスープ		23.9g	28.6g
	揚げぎょうざ	鶏肉　**豚肉**　大豆 大豆たん白		**にら**	キャベツ　たまねぎ　生姜	小麦粉　でん粉　砂糖 麦芽糖	油　豚脂　油脂	しょうゆ　塩 香辛料	(小) 2個　(中)2個	23.5g	27.0g
	中華和え			**小松菜** にんじん	**もやし**	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢		2.0g	2.3g
11 木	メープルミルクトースト		脱脂粉乳 **牛乳**			パン　砂糖　メープルシロップ　果糖ぶどう糖液糖	油脂	塩			
	牛乳		牛乳							655kcal	761kcal
	トマトとベーコンのスパゲティ	ベーコン		トマト　パセリ	にんにく　たまねぎ	小麦粉　砂糖	油	白ワイン　ケチャップ　コンソメ　赤ワイン　塩　こしょう		20.0g	22.6g
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	油	酢　塩　こしょう		22.6g	25.8g
										2.5g	3.0g
12 金	ご飯　（カレーライス）					こめ			☆ご飯にカレーをかけて食べましょう		
	牛乳		牛乳							721kcal	901kcal
	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　ウスターソース　ケチャップ　カレーフレーク　カレールウ		22.1g	25.9g
	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　(中)2個	25.3g	28.7g
	小松菜とかまぼこのソテー	かまぼこ		**小松菜**	**もやし**　生姜		油	塩　こしょう		2.6g	3.0g
15 月	【県民の日献立】　ご飯					こめ					
	牛乳		牛乳							711kcal	898kcal
	鶏肉とじゃが芋のみそがらめ	鶏肉　**みそ**			生姜　ねぎ	でん粉　**じゃが芋** 砂糖	油	塩　酒　しょうゆ　みりん		24.4g	29.5g
	もやしとにらのごま醤油和え			**にら**	**もやし**		ごま油　ごま	しょうゆ		21.7g	25.1g
	かみなり汁・刻みのり	豆腐　**たまご**	のり	**にんじん**	ごぼう　**かんぴょう** ねぎ		油	しょうゆ　だしかつお節		2.4g	2.9g
	県民の日いちごのゼリー	豆乳クリーム 大豆			いちご **いちごピューレ**	砂糖　ぶどう糖果糖液糖 水あめ	油脂		☆かみなり汁に刻みのりをいれて食べましょう		
16 火	丸パン（ハンバーガー）					パン			☆パンにハンバーガーの具をはさんで食べましょう		
	牛乳		牛乳							614kcal	770kcal
	ハンバーガーの具	鶏肉　**豚肉** 大豆たん白		トマト	たまねぎ　生姜	砂糖　でん粉	豚脂　油	ケチャップ　ウスターソース　赤ワイン　塩　しょうゆ　香辛料		25.2g	31.4g
	かんぴょうサラダ			**にんじん**	生きゅうり　コーン **かんぴょう**　レモン		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　酢　こしょう		21.9g	26.2g
	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 こしょう		2.8g	3.6g

令和 8年度

6月分学校給食献立予定表

栃木市大平学校給食センター

日・曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	おもに体をつくるもとになる食品 2群 無機質 乳・小魚・海そう	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 ビタミンA 緑黄色野菜	おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	おもにエネルギーのもとになる食品 6群 脂質 油脂・種実	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)
17 水	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							609kcal	775kcal
	豚肉のスタミナ炒め	**豚肉**		**にんじん　にら**	生姜　にんにく **たまねぎ**	砂糖　片栗粉	油　ごま	しょうゆ　酒　みりん		23.3g	27.9g
	梅和え	大豆		**小松菜**	**もやし**　生うめ　りんご	砂糖　水あめ　果糖ぶどう糖液糖　でん粉		しょうゆ　塩　酢　酒精		17.7g	19.8g
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	**油揚げ　みそ**			**たまねぎ**	**じゃが芋**		だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.2g	2.6g
18 木	(小)ミニ苺米粉パン　㊥苺米粉パン				**いちご**	パン　**米粉** 小麦グルテン	マーガリン				
	牛乳		**牛乳**							834kcal	989kcal
	きつねうどん	**鶏肉　油揚げ**		**にんじん**	**たまねぎ**　ねぎ	小麦粉		だしかつお節　しょうゆ 酒　みりん　塩		35.8g	43.6g
	とり天	鶏肉			にんにく　生姜	片栗粉　小麦粉	油	酒　しょうゆ		29.9g	35.2g
	切干大根のごま酢和え			**にんじん**	切干大根　生きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ　酢		3.4g	4.1g
	栃木県産ヨーグルト		**ヨーグルト**								
19 金	ご飯					**こめ**			**※　中学校は地区献体のため給食はありません**		
	牛乳		**牛乳**							690kcal	
	焼きとり風薫	鶏肉　レバー			生姜　ねぎ	片栗粉　砂糖	油	塩　こしょう　ローレル 酒　しょうゆ　みりん		28.0g	
	昆布漬け		昆布		キャベツ　生きゅうり			塩　しょうゆ		21.0g	
	じゃが芋のみそ汁	**みそ**		にんじん	**たまねぎ** さやえんどう	じゃが芋		だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.5g	
22 月	【とち介ランチ】　ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							627kcal	797kcal
	豚肉の新しょうが焼き	**豚肉**　大豆		にんじん　いんげん	たまねぎ　生姜	片栗粉	油	みりん　しょうゆ　酢　塩 酒精		25.8g	30.8g
	小松菜ともやしのナムル			**小松菜**	**もやし**	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢		20.3g	22.9g
	トマトと卵のスープ	**たまご** ベーコン		トマト　レタス	コーン	片栗粉		コンソメ　しょうゆ 塩　こしょう		2.2g	2.6g
23 火	ご飯　(中華丼の具)					**こめ**			☆ご飯に中華丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							645kcal	820kcal
	中華丼の具	豚肉　いか		にんじん	生姜　たけのこ キャベツ　きくらげ	片栗粉	油　ごま油	しょうゆ　丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 酒　塩　こしょう		25.5g	30.6g
	サンラータン	鶏肉　豆腐 **たまご**		にんじん　**にら**	にんにく　生姜 しめじ	片栗粉	ごま油　ラー油	丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　しょうゆ　塩 こしょう　酢　一味唐辛子		18.6g	21.1g
	豆乳デザートあえ	豆乳　豆乳ｸﾘｰﾑ 大豆			パイン　もも	砂糖　ぶどう糖果糖液糖　でん粉	油脂			2.2g	2.7g
24 水	わかめご飯		わかめ			**こめ** 砂糖		塩			
	牛乳		**牛乳**							659kcal	856kcal
	コロッケ	**豚肉**　大豆たん白			たまねぎ	じゃが芋　パン粉　小麦粉　ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ　砂糖	油	塩　香辛料　ウスターソース		20.7g	25.3g
	レモン酢あえ			**小松菜**	**キャベツ**　コーン レモン			しょうゆ　酢		20.3g	24.2g
	根菜のごま汁	**みそ**　豆腐		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ		ごま	だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ） みりん		3.3g	3.9g
25 木	(小)ミニコッペパン　㊥コッペパン（焼きそばパン）					パン			☆パンに焼きそばパンの具をはさんで食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							707kcal	821kcal
	焼きそばパンの具	豚肉	青のり	にんじん	たまねぎ　キャベツ	小麦粉	油	焼きそばソース　ｳｽﾀｰｿｰｽ こしょう　塩		27.4g	31.5g
	小松菜とえびの卵炒め	えび　たまご 大豆		**小松菜**	生姜	砂糖　でん粉	ごま油　油脂	丸鶏ガラスープ　塩		19.8g	22.2g
	アセロラジュレボンチ				アセロラ果汁　りんご果汁　パイン　もも	果糖ぶどう糖液糖 でん粉　水あめ				3.1g	3.6g
26 金	ご飯（ガパオライス）					**こめ**			☆ご飯にガパオライスの具をのせて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							647kcal	821kcal
	ガパオライスの具	鶏肉		ピーマン　にんじん 赤ピーマン　バジル	たまねぎ　にんにく	砂糖	ごま油	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　ﾅﾝﾌﾟﾗｰ　しょうゆ　みりん　こしょう		26.5g	31.6g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー　コーン			青じそドレッシング		20.6g	23.3g
	中華風卵とコーンのスープ	**たまご**		**小松菜**	コーン　生姜　ねぎ	片栗粉	油	しょうゆ　塩 丸鶏ガラスープ		2.5g	2.9g
29 月	山菜おこわ			にんじん	わらび　たけのこ しいたけ	もち米　こめ　砂糖 ぶどう糖果糖液糖	油	しょうゆ　醸造調味料　塩 エキス（昆布 チキン　かつお節）			
	牛乳		**牛乳**							600kcal	762kcal
	モロの味噌がらめ	モロ　**みそ**			生姜	砂糖　片栗粉	油	しょうゆ　酒　みりん	☆骨に気を付けて食べましょう	26.9g	32.4g
	即席漬け			にんじん	キャベツ　生きゅうり			塩		15.8g	17.5g
	いなか汁	鶏肉　豆腐		にんじん　**小松菜**	ごぼう　**かんぴょう** しめじ	じゃが芋　こんにゃく	油	だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ） しょうゆ		3.3g	4.2g
30 火	コッペパン（ミートサンド）					パン			☆パンにミートサンドの具をはさんで食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							612kcal	797kcal
	ミートサンドの具	豚肉		にんじん　トマト	たまねぎ	砂糖　パン粉	油	赤ワイン　ケチャップ　ウスターソース　塩　コンソメ　こしょう		22.9g	28.8g
	フレンチポテト		青のり			じゃが芋	油	塩　こしょう		23.7g	28.2g
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん　**小松菜**	キャベツ　コーン	小麦粉		コンソメ　しょうゆ　塩 こしょう		2.5g	3.3g

◆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。㊥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が、芋類なので5群に分類しています。
◆調味料等は、記載を省略することがあります。ご心配なことがありましたら、お問い合わせください。
◆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。変わりパンの場合は追加材料を記入します。
◆大平学校給食センターでは、ベーコン及び、かまぼこなどの魚肉練り製品は、たまご・乳不使用のものを使用しています。マヨネーズもたまご不使用です。
◆今月の調味料の原材料・使用材料名
- 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　プルーン　塩　たん白加水分解物　酵母エキス　香辛料
- 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　豚肉
- ノンエッグマヨネーズ … 油　酢　塩　砂糖　大豆たんぱく　香辛料　酵母エキス　加工デンプン　調味料
- 中華味…塩　エキス（チキン　ポーク　酵母　野菜）　砂糖　食用風味油　デキストリン　香辛料　たん白加水分解物　ゼラチン　調味料　PH調整剤　牛肉　大豆
- 青じそドレッシング … 果糖ぶどう糖液糖　酢　醤油　塩　エキス（ほたて 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　小麦　大豆　鶏肉　豚肉
- 和風だし…かつお節粉末　昆布粉末　しいたけエキス粉末　砂糖　ぶどう糖　デキストリン　酵母エキスパウダー　かつおパウダー　米油
- 豆板醤…唐辛子　塩　みそ　酸味料
- 丸鶏がらスープ…塩　デキストリン　チキンエキス　野菜エキス(たまねぎ キャベツ にんじん)　食用油脂　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
- 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)　カラメル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　カラメル色素　アミノ酸　酸味料　大豆　鶏肉
- 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　カラメル色素　増粘剤　調味料
- オイスターソース…魚介エキス（かき　ほたて　魚醤）　砂糖　かき　たん白加水分解物　昆布エキス　酵母エキス　水あめ　塩　酒精　加工デンプン

一人一回あたりの学校給食摂取基準	
	○小学校中学年…エネルギー: 588kcal　たんぱく質: 19.1～29.4ｇ　脂質: 13.1～19.6ｇ　塩分:　2.0ｇ未満
	○中学校…エネルギー:　809kcal　たんぱく質:　26.3～40.5ｇ　脂質:　18～27ｇ　塩分:　2.5ｇ未満