

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 中学生									
		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				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質(g)	脂質(g)								
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海草類	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・麺・手・砂糖	油類・種実			たんぱく質(g)	脂質(g)								
2月	【ひな祭り献立】ご飯(ちらし寿司)					ごめ		☆ご飯にちらしずしの具を混ぜて食べましょう	639kcal	806kcal									
	牛乳	牛乳							24.3g	29.0g									
	ちらし寿司の具	鶏肉 油揚げ	にんじん	かんぴょう しんじけ れんこん 枝豆	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩		20.3g	22.8g									
	銀だらの照り焼き	銀だら			砂糖	水あめ	しょうゆ カラメル色素	☆骨に気をつけて食べましょう	2.0g	2.3g									
	手まり麩のすまし汁	豆腐 麩	にんじん	みつば たまねぎ			だしかつお節 塩 しょうゆ												
ひなあられ	昆布 青のり	トマト	ほうれん草	パプリカ	ごめ 砂糖	でん粉	みりん 塩												
3月	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	575kcal	782kcal									
	牛乳	牛乳						☆牛乳にミルメークを混ぜて飲みましょう	21.4g	27.5g									
	ミルメークコーヒー					果糖ぶどう糖液糖 砂糖	コーヒー 塩		24.4g	29.2g									
	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 塩 こしょう コンソメ	2.4g	3.1g									
	フレンチポテト		青のり				じゃがいも	塩 こしょう											
ワンタンスープ	豚肉	にんじん	にら	きんぴら しんじけ	小麦粉	油	丸鶏カラスープ しょうゆ 塩 こしょう												
4月	ご飯					ごめ			577kcal	736kcal									
	牛乳	牛乳							25.8g	30.8g									
	サイコロステーキおろしソースがけ	牛肉 大豆		たまねぎ にんにく 大根 りんご 生姜	水あめ	砂糖	油	塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ 酢 みりん 酒糟	13.7g	15.1g									
	大根とわかめのみそ汁	大豆	わかめ	にんじん	大根			だし煮干し(かつお)	1.9g	2.2g									
フレッシュ苺のパパロア				生いちご りんご	砂糖	果糖ぶどう糖液糖	粉あめ	塩											
5月	グラタントースト	ベーコン	牛乳 チーズ		たまねぎ	パン	バター	ベシヤメルウ	581kcal	714kcal									
	牛乳	牛乳							27.1g	32.6g									
	もやしのカレーソテー	フラン克福ルト	ピーマン	きんぴら			油	コンソメ カレー粉 塩 こしょう	25.0g	29.1g									
	卵入りふかひれスープ	鶏肉 ふかひれ	たまご	大豆	にんじん 青梗菜	たまねぎ にんにく	たけのこ 生姜	でん粉	大豆油 ごま油	3.5g	4.3g								
6月	【卒業祝い献立】赤飯・ごま塩	小豆				もち米	米	黒ごま	塩	☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう	611kcal	779kcal							
	牛乳	牛乳							19.7g	26.4g									
	えびフライ	えび 大豆粉				パン粉	でん粉	小麦粉	砂糖	油	塩 香辛料	18.5g	20.2g						
	ごま醤油和え				キャベツ	コーン		ごま	ごま油	しょうゆ		2.2g	2.9g						
	桜のすまし汁	かまぼこ	にんじん	ほうれん草	えのき茸			だしかつお節 塩 しょうゆ											
お祝いクレープ	豆乳	大豆粉		いちご	でん粉	砂糖	ぶどう糖 果糖液糖	麦芽糖	水あめ	米粉	油脂	油	しょうゆ	ベーキングパウダー					
9月	【東小リクエスト献立】わかめご飯		わかめ			ごめ	砂糖		塩		756kcal	945kcal							
	牛乳	牛乳							25.1g	30.8g									
	和風ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉	大豆たん白	トマト	たまねぎ えのき茸	しめじ	にんにく	生姜	砂糖	でん粉	ぶどう糖	乳不使用マーガリン	しょうゆ	みりん	塩	香辛料			
	カクテルトマトのイタリアンサラダ			生カクテルトマト	キャベツ	コーン	にんにく		砂糖	オリーフ油		酢	塩	こしょう					
	じゃが芋のみそ汁	大豆			ねぎ			じゃが芋				だし煮干し(かつお)							
レモンカスターダルト	たまご	乳	練乳	レモン果汁			小麦粉	麦芽糖	水	あめ	砂糖	ぶどう糖	油脂	マーガリン	塩	香料(乳)			
10月	手作りアップルパイ	たまご	大豆		りんご	ぶどう糖	果糖液糖	小麦粉	砂糖	バター	マーガリン	ショートニング	シナモンパウダー	ブランデー	塩	☆中学校は卒業式のため給食はありません	615kcal		
	牛乳	牛乳																	
	パンネのポロネーゼ	豚肉		にんじん	トマト	たまねぎ		小麦粉		油			ケチャップ	こしょう	ウスターソース	塩	コンソメ	20.6g	
	こんにやくサラダ				キャベツ	生きゅうり		こんにやく	砂糖		ごま油		しょうゆ	酢				32.1g	2.0g
11月	ご飯(キムタクご飯)					ごめ							☆ご飯にキムタクご飯の具を混ぜて食べましょう	789kcal	866kcal				
	牛乳	牛乳																	
	キムタクごはんの具	豚肉		小松菜	白菜キムチ	つぼ煮				油		しょうゆ	酒					27.1g	31.0g
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉	パン粉	でん粉	コーン	ラウ	ぶどう糖	油			ウスターソース			27.5g	31.0g
	さつま芋汁	大豆		にんじん	ごぼう	大根	ねぎ	さつま芋					だし煮干し(かつお)					2.6g	2.9g
チーズドック	たまご	チーズ	卵殻カルシウム	脱脂粉乳			砂糖	小麦粉	油脂										
12月	キャラメル揚げパン					パン	砂糖	油				塩	キャラメルフレーバー	カラメル色素				617kcal	758kcal
	牛乳	牛乳																	
	ポークビーンズ	大豆	豚肉	にんじん	トマト	たまねぎ		じゃがいも	砂糖	油		コンソメ	ケチャップ	塩	こしょう			22.4g	26.9g
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	大根							青じそドレッシング						22.8g	26.4g
																	2.1g	2.7g	

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include Date, Menu Name, Ingredients, Energy/Fat/Fiber, and other nutrients. Rows are categorized by day of the week (e.g., 13日, 16日, 17日, 18日, 19日, 23日).

◆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、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、フランクフルト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。マヨネーズもたまご不使用です。

◆今日の調味料の原材料・使用材料名

- List of ingredients and their quantities: コソメ、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、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、ベシャメルソース、小麦粉、バーム油、ホエイパウダー、脱脂粉乳、カリシバガ、チキンエキス、塩、砂糖、ミックス、酵母エキス、貝カルシウム、香料、ピロリン酸鉄、ウスターソース、醸造酢、ぶどう糖、糖液糖、砂糖、トマト、にんじん、たまねぎ、ブルーベリー、たん白加水分解物、酵母エキス、香辛料、白菜キムチ、はくさい、たまねぎ、にんじん、砂糖、塩、りんご、にんにく、昆布エキス、醤油、かつお節エキス(さば)、生姜、唐辛子、調味料、酸味料、香辛料抽出物、青じそドレッシング、果糖ぶどう糖液糖、酢、醤油、塩、エキス(はたて、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、香辛料、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、キムチの素、塩、唐辛子、にんにく、米酢、砂糖、りんごビュレ、トマトペースト、魚醤、コンスタート、かつおエキス、香辛料、調味料、酸味料、増粘多糖類、小麦、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、でん粉、調味料、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)、カラメルI、香辛料、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、糖液糖、砂糖、塩、でん粉、香辛料、カラメル色素、増粘剤、調味料

Summary table with 2 columns: 一人一回あたりの学校給食摂取基準(大平地区) and 〇小学校・中学生・エネルギー: 595kcal たんぱく質: 19.3~29.8g 脂質: 13.2~19.8g 塩分: 2.0g未満. 〇中学校・エネルギー: 813kcal たんぱく質: 26.4~41.0g 脂質: 18.1~27.1g 塩分: 2.5g未満