

日・曜	献立名	おもなさいりょう						その他調味料など	備考	小学生 エネルギー(kcal)	中学生 たんぱく質(g)	中学生 脂質(g)	中学生 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	2群	3群	4群	5群	6群							
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質							
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・揮発							
1	【鹿児島県郷土料理】ご飯（鶏飯） 牛乳		牛乳			ごめ			☆ご飯に鶏飯の汁とのりをかけて食べましょう	724kcal	928kcal			
月	鶏飯の汁・刻みのり	鶏肉 たまご	のり	小松菜	しいたけ ねぎ	砂糖 水あめ 小麦粉	油脂	鶏ガラスープ しょうゆ みりん 塩 しょうゆ		24.0g	29.8g			
	マグロカツ	まぐろ 大豆たん白 ホタテエキス 大豆			たまねぎ 生姜	パン粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉	油脂 油	みりん しょうゆ 塩 ウスターソース		25.8g	30.5g			
	和風ドレッシングサラダ		にんじん	キャベツ	生きゆうり	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 しょうゆ		2.6g	3.2g			
	豆乳パンナコッタ（はちみつレモン）	豆乳クリーム			レモン果汁 りんご	果糖ぶどう糖液糖 砂糖 水あめ 小麦粉 はちみつ	油脂	塩						
2	ピザトースト 牛乳	フランクフルト	チーズ	ピーマン	たまねぎ	パン	油	ピザソース						
火	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ	コーン	砂糖	油	塩 しょうゆ 酢	23.1g	29.0g			
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん	小松菜	たまねぎ	小麦粉		コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ	22.3g	26.7g			
										2.5g	3.3g			
3	ご飯 牛乳					ごめ								
水	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ	しいたけ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 青梗肉絲の素	31.1g	35.9g			
	豆腐サラダ・しょうゆ	豆腐	わかめ 昆布 白身のり		生きゆうり	もやし			しょうゆ	18.5g	20.2g		☆サラダに豆腐をのせて、しょうゆをかけて食べましょう	
	餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら にんじん	キャベツ ねぎ 生姜	小麦粉 ミックス粉 砂糖 小麦粉	豚脂 油脂	ごま 丸鶏がらスープ しょうゆ 酒 みりん 香辛料		2.4g	2.7g			
4	黒コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳					パン 黒糖		黒糖フレーバー カaramel	☆パンにはちみつ&マーガリンをつけて食べましょう	614kcal	806kcal			
木	鶏肉の照焼き	鶏肉					砂糖		しょうゆ みりん	20.9g	24.3g			
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ	生きゆうり	こんにゃく		青じそドレッシング	2.6g	3.4g			
	コーンポタージュ		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ	コーン	小麦粉 砂糖	油	塩 しょうゆ チキンエキス 香辛料					
5	【七夕献立】コーン茶飯 牛乳				コーン	ごめ		酒 しょうゆ 和風だし						
金	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり				小麦粉 片栗粉	油		(小) 2本 @2本	23.9g	27.0g		
	細切り野菜のごま和え	お豆		にんじん いんげん	生きゆうり		じゃが芋 砂糖	ごま	しょうゆ	17.0g	18.4g			
	七塔汁	かまぼこ		にんじん	たまねぎ	ねぎ	春雨		しょうゆ 酒 塩 だしかつお節	3.3g	3.8g			
	七塔ゼリー		寒天		ぶどう果汁 みかん果汁	レモン果汁	砂糖 水あめ ぶどう糖 果糖液糖	油脂						
8	ご飯（お魚丼） 牛乳					ごめ			☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう	602kcal	768kcal			
月	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	20.8g	24.9g			
	かんぴょうサラダ				キャベツ 生きゆうり	コーン かんぴょう	レモン	ノンエッグマヨネーズ	塩 しょうゆ 酢	21.0g	23.8			
	冬瓜と鶏肉の中華スープ	鶏肉		にんじん	しいたけ	とうがん	生姜 ねぎ		鶏ガラスープ 酒 しょうゆ 塩	2.2g	2.6g			
9	【とち介ランチ】ご飯 牛乳					ごめ								
火	豚肉とたまねぎの甘辛煮	豚肉	豚レバー	ピーマン	生姜 たまねぎ		片栗粉 砂糖	油	酒 塩 しょうゆ みりん	26.6g	31.8g			
	からし和え			小松菜	もやし				しょうゆ からし	19.3g	21.8g			
	じゃが芋のみそ汁	豆腐	お豆	にんじん	にら	しめじ たまねぎ	じゃが芋	こんにゃく	だし 煮干し (かつお)	2.3g	2.7g			
	とち介いちごゼリー					いちご			砂糖 ぶどう糖 果糖液糖					
10	ご飯 牛乳					ごめ								
水	麻婆なす	豚肉	お豆	にんじん	ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ	なす	砂糖 片栗粉	油 ごま油	7ヶツツ しょうゆ 酒 丸鶏ガラスープ 豆板 醤油 しょうゆ	22.9g	26.8g		
	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 小麦粉 小麦粉	小麦粉 小麦粉 小麦粉	油 豚脂 油脂	しょうゆ 塩 香辛料	23.3g	25.9g	(小) 2個 @2個
	中華風卵とコーンのスープ	たまご		にんじん	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	2.6g	3.0g		

Main table with columns for date, menu name, ingredients, energy/nutrient values, and preparation notes. It is organized into rows for each day of the week (11-19).

◆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。④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、フランクフルト ベーコン及びちくわ 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

- List of ingredients and materials used in the meals, including items like chicken stock, soy sauce, and various oils.

Summary table for energy and nutrient values. It lists energy (kcal), protein (たんぱく質), fat (脂質), and salt (塩分) for elementary school (小学生) and middle school (中学生) students.