

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・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					
		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・種実			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
										脂質(g)	塩分(g)
2月	【節分献立】ご飯					ごめ					
	牛乳		牛乳							592kcal	731kcal
	いわしのおかか煮	いわし	かつお節			でん粉 砂糖		しょうゆ みりん 塩	☆骨に気をつけて食べましよう	24.1g	27.2g
	野菜のごま醬油和え			ほうれん草	コーン もやし		ごま ごま油	しょうゆ		18.6g	19.5g
	みそけんちん汁	豆腐 だし		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく	油	だし煮干し(かつお佃煮) しょうゆ		2.3g	2.6g
	福豆	大豆									
3月	きなこトースト	きなこ				パン グラニュー糖	マーガリン(乳不使用)				
	牛乳		牛乳							600kcal	782kcal
	大根と茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	大根			青じそドレッシング		20.2g	25.6g
	ポトフ	フランクフルト		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう		26.0g	31.0g
										2.4g	3.1g
4月	【郷土料理献立】 赤飯・ごま塩	小豆				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よう	655kcal	819kcal
	牛乳		牛乳								
	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	25.2g	29.5g
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根	砂糖		しょうゆ 酒かす 酒	☆骨に気をつけて食べましよう	19.0g	20.0g
	にらたま汁	たまご		にんじん にら	たまねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩		2.6g	2.8g
5月	丸パン(コロッケサンド)					パン			☆パンにコロッケサンドの具をはさんで食べましよう	633kcal	764kcal
	牛乳		牛乳								
	コロッケサンドの具	豚肉 大豆たん白			たまねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 コーナー	油	塩 香辛料 ウスターソース		23.2g	27.4g
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	もやし コーン			青じそドレッシング		23.7g	27.7g
	手作り肉団子スープ	鶏肉		にんじん	ねぎ 生姜 白菜	パン粉		しょうゆ 丸鶏ガラスープ 塩 こしょう		3.1g	3.7g
6月	ご飯(カレーライス)					ごめ			☆ご飯にカレーをかけて食べましよう	691kcal	873kcal
	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 ｸﾞﾗﾅｰﾙｽﾞ ｶｰﾌﾞﾚｰﾌﾞ ｶｰﾈﾙ ｻﾔﾅﾂｸ		19.6g	23.4g
	キャベツとかまぼこのソテー	かまぼこ			キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう		18.3g	20.6g
	フルーツポンチ	豆乳	寒天		ぶどう果汁 りんご果汁 もも パイン	砂糖 ぶどう糖果糖液糖				2.3g	2.7g
9月	ご飯(中華丼)					ごめ			☆ご飯に中華丼の具をのせて食べましよう	662kcal	856kcal
	牛乳		牛乳								
	中華丼の具	豚肉 なた		にんじん	生姜 たけのこ 白菜 きくらげ	片栗粉	油 ごま油	しょうゆ 丸鶏ガラスープ 酒 塩 こしょう		17.8g	21.7g
	春巻き	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 ししいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 粉 砂糖 米粉 粉 あめ	油 油脂 豚脂 ショートニング	しょうゆ ポークフィヨン 塩 ポークエキス みりん 香辛料		24.6g	28.9g
	中華和え			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		1.9g	2.3g
10月	【中央小リクエスト献立】 ご飯					ごめ					
	牛乳		牛乳							684kcal	882kcal
	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	でん粉 砂糖 ぶどう糖	マーガリン(乳不使用) 豚脂	塩 香辛料 みりん しょうゆ		23.5g	29.1g
	磯香あえ		のり	にんじん	白菜			しょうゆ みりん		20.5g	24.2g
	クリームシチュー		牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	塩 コンソメ ベジメメル ルウ こしょう		1.9g	2.3g
12月	ココア揚げパン		脱脂粉乳 乳			パン 水あめ 砂糖 グラニュー糖	油 油脂	塩 ココアパウダー			
	牛乳		牛乳							546kcal	681kcal
	長崎ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ いが		にんじん	キャベツ きくらげ	小麦粉 でん粉 こんにゃく		こしょう 丸鶏ガラスープ チャンボンスープ 塩		22.1g	26.8g
	お浸し	かつお節		小松菜	もやし			しょうゆ		18.9g	21.9g
										3.6g	4.4g
13月	ご飯					ごめ					
	牛乳		牛乳							598kcal	761kcal
	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	しょうゆ		23.0g	27.5g
	キムチ和え				白菜 大根			塩 キムチの素 しょうゆ		15.3g	17.0g
	豆腐のみそ汁	豆腐 だし		にんじん 小松菜				だし煮干し(かつお佃煮)		2.2g	2.7g
16月	ご飯(鶏そぼろ丼)		牛乳			ごめ			☆ご飯に鶏そぼろ丼の具をのせて食べましよう	642kcal	814kcal
	牛乳		牛乳								
	鶏そぼろ丼の具	鶏肉 レバー			生姜	砂糖	油	塩 こしょう ローレル しょうゆ 酒		26.7g	31.9g
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ コーン	こんにゃく		ドレッシング 和風		21.3g	24.2g
	じゃが芋のみそ汁	だし 豆腐			ねぎ	じゃが芋		だし煮干し(かつお佃煮)		2.0g	2.4g

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			脂質(g)	塩分(g)	
		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・種実					
17 火	コッペパン					パン			☆パンにジャムをつけて食べましょう	671kcal	843kcal	
	いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖				28.2g	33.8g	
	牛乳		牛乳							28.0g	32.3g	
	ヤムニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	酒 塩 こしょう コチュジャン ケチャップ しょうゆ みりん		2.9g	3.5g	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	もやし	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう				
	卵とコーンのスープ	たまご			生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩				
18 水	ごはん					ごはん			☆ごはんにふりかけをかけて食べましょう	703kcal	860kcal	
	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		22.3g	26.1g	
	牛乳		牛乳							24.0g	25.2g	
	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	1.9g	2.2g
	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	しょうゆ みりん				
19 木	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	553kcal	685kcal	
	牛乳		牛乳							24.9g	29.5g	
	ミートサンドの具	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ コーン	砂糖 パン粉	油	ケチャップ 塩 こしょう 洋がらし		19.1g	21.9g	
	野菜のごまドレサラダ			小松菜	もやし コーン		油 ごま	酢 しょうゆ		2.5g	3.0g	
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ	小麦粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう				
20 金	【中央小リクエスト献立】ごはん					ごはん				654kcal	808kcal	
	牛乳		牛乳							27.0g	30.4g	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖		みりん しょうゆ		22.4g	24.1g	
	カクテルトマトのフレンチサラダ			生カクテルトマト	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう		2.1g	25.0g	
	豚汁	豚肉 豆腐	みそ	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 (かつお・いわし)				
24 火	ごはん (味噌カツ丼)					ごはん			☆ご飯に味噌カツ丼の具をのせて食べましょう	629kcal	772kcal	
	牛乳		牛乳							23.8g	27.0g	
	味噌カツ丼の具	豚肉 大豆粉 みそ				でん粉 パン粉 砂糖	油 油脂	塩 香辛料 みりん		16.3g	17.0g	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	もやし コーン			しょうゆ		2.4g	2.6g	
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉	油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう				
25 水	ごはん (ハヤシライス)					ごはん			☆ご飯にハヤシルウをかけて食べましょう	624kcal	793kcal	
	牛乳		牛乳							17.0g	20.3g	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋	油	コンソメ ハヤシルー クスターソース 塩 こしょう		16.0g	17.8g	
	野菜炒め			にんじん	キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		2.5g	3.0g	
	フレッシュ苺のパバロア		牛乳		生いちご りんご いちご果汁 いちご	砂糖 果糖ぶどう糖液糖 粉あめ		塩				
26 木	【中央小リクエスト献立】パン ◎はちみつパン	(小)ミニはちみつパン ◎はちみつパン				パン はちみつ			☆牛乳にミルメークを混ぜて飲みましょう	627kcal	838kcal	
	牛乳		牛乳							24.6g	31.6g	
	ミルメークいちご					砂糖		塩 香料		22.2g	26.7g	
	煮込みうどん			にんじん	たまねぎ ししだい ねぎ	小麦粉		だしかつお節 しょうゆ みりん 塩		2.7g	3.5g	
	鶏の唐揚げ	鶏肉				生姜 にんにく	片栗粉	油		しょうゆ 酒		
27 金	昆布漬け		昆布	にんじん	白菜			塩 しょうゆ				
	ごはん					ごはん			※ねぎは栃木市産の甘ねぎ物語です	656kcal	831kcal	
	牛乳		牛乳							25.4g	30.3g	
	焼きとり風煮	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		21.1g	24.0g	
	しょうが湯 生姜漬			にんじん	白菜 生姜		ごま油	塩 しょうゆ		2.4g	2.9g	
大根のみそ汁	豆腐 大根	わかめ		大根			だし煮干し (かつお・いわし)					

◆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 パースト 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、フランクフルト及びちくわ、かまぼこ、なると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。マネーもたまご不使用です。

◆今日の調味料の原材料・使用材料名

- 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 香辛料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- 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
- 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 ブルーン 塩 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料
- 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
- カールウ…小麦粉 バーム油 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
- ベジャメルルウ…小麦粉 バーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 カレーパウダー チキンエキス 塩 砂糖 シュガーパウダー 酵母エキス 貝カラムシム 香料 ビロリン酸鉄
- チャンボンスープ…ブークエキス 調味油脂 しょうゆ 塩 たん白加水分解物 チキンエキス 酵母エキス メンマパウダー 調味料 香辛料 酸味料 乳化剤 小麦 大豆
- 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 コーンスターチ かつおエキス 香辛料 調味料 酸味料 小麦
- ドレッシング和風…油脂 果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ たまねぎ にんにく 赤ピーマン ししだい 生姜 酢 みりん 塩 たんぱく加水分解物 酵母エキス ガー りんご 調味料 カラメル色素 鶏肉 豚肉
- コチュジャン…砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 水あめ 米みそ 唐辛子 塩 酒精
- ハヤシフレーク…小麦粉 豚脂 砂糖 塩 ブラウンルウ トマトパウダー でん粉 ソース トマト調味料 カラメル パブリカ色素 調味料 酸味料 豚肉 大豆

一人一回あたりの
学校給食摂取基準
(大平地区)

○小学校…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

○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