令和 8年度

5 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	おもな材料 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 金	【こどもの日献立】 筍おこわ		こんぶ		たけのこ	こめ **もち米** 砂糖 ぶどう糖果糖液糖		しょうゆ 塩 魚介エキス			
	牛乳		**牛乳**							700kcal	825kcal
	かつおフライ	かつお				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 調味料 ウスターソース	☆骨に気を付けて食べましょう	24.7g	28.5g
	切干大根のかむかむサラダ			にんじん	切干大根 **生きゃうり**	砂糖	ごま	しょうゆ 酢		18.4g	21.4g
	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		3.0g	3.6g
	こどもの日ゼリー	豆乳加工品			りんご果汁 レモン果汁	砂糖 ぶどう糖果糖液糖					
7 木	【八十八夜献立】 米粉パン					パン 米粉 小麦グルテン	マーガリン				
	牛乳		**牛乳**							636kcal	845kcal
	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 塩 みりん		27.4g	35.8g
	ちくわの新緑揚げ	ちくわ				小麦粉 片栗粉	油	抹茶	(小) 2本 ㊥2本	22.9g	27.6g
	磯香和え		のり	**ほうれん草**	**もやし**			しょうゆ みりん		3.4g	4.2g
8 金	ピタパン（鶏の照り焼き・サラダ）		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油脂	塩 麦麹 イースト	☆ピタパンを線で二つに割り、ポケットに鶏の照焼きとサラダをつめて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							624kcal	739kcal
	鶏の照り焼き	鶏肉				砂糖		みりん しょうゆ		28.3g	32.9g
	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		27.5g	31.5g
	白いんげんのシチュー	鶏肉 白いんげん豆	**牛乳**	にんじん ブロッコリー		じゃが芋	油	ベシャメルルウ コンソメ 塩 こしょう		2.3g	2.8g
11 月	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							659kcal	865kcal
	マグロカツ	まぐろ 大豆 大豆たん白 ホタテエキス			たまねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油脂 油	みりん しょうゆ 塩 ウスターソース	☆骨に気を付けて食べましょう	23.8g	30.0g
	大豆の磯煮	大豆 **油揚げ**	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん		20.2g	24.6g
	根菜のごま汁	**みそ** 鶏肉			ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋	ごま	だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ） みりん		2.1g	2.5g
12 火	ご飯(チキンカレー)					**こめ**			☆ご飯にカレーをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							661kcal	837kcal
	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 ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ カレー粉 ｶﾚｰﾌﾙｰｸ ｶﾚｰﾙｳ		19.7g	23.5g
	小松菜のソテー			小松菜	**もやし** コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		14.6g	16.2g
	フルーツポンチ	豆乳	寒天		ぶどう果汁 りんご果汁 パイン もも	ぶどう糖果糖液糖 砂糖				2.2g	2.6g
13 水	ご飯(焼肉丼)					**こめ**			☆ご飯に焼肉丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							604kcal	769kcal
	焼肉丼の具	豚肉		にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ	しらたき 片栗粉	油 ごま	しょうゆ 酒 焼肉のタレ		24.1g	28.8g
	キャベツときゅうりの即席漬け				キャベツ **生きゃうり**			塩		19.0g	21.5g
	トマトと卵のスープ	ベーコン **たまご**		トマト パセリ	たまねぎ	片栗粉		丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう		2.6g	3.1g
14 木	黒パン					パン 黒糖		黒糖フレーバー カラメル			
	牛乳		**牛乳**							610kcal	745kcal
	白身魚のみそマヨネーズ焼き	ほき **みそ**			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	酒	☆骨に気を付けて食べましょう	30.8g	36.8g
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	**もやし** コーン			しょうゆ		21.9g	25.3g
	インド煮	豚肉 さつま揚げ 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油	カレー粉 コンソメ しょうゆ ケチャップ ウスターソース		3.1g	3.9g
15 金	ご飯（五目ご飯）					**こめ**			☆ご飯に五目ご飯の具をまぜて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							637kcal	809kcal
	五目ご飯の具	鶏肉 **油揚げ**		にんじん	**かんぴょう しいたけ** 枝豆	砂糖 しらたき	油	しょうゆ 酒 みりん		31.9g	38.1g
	いかの照り焼き	いか				砂糖		みりん しょうゆ		17.3g	19.4g
	豚汁	**豚肉 みそ** 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.3g	2.7g
18 月	わかめご飯		わかめ			**こめ** 砂糖		塩			
	牛乳		**牛乳**							646kcal	836kcal
	和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ にんにく 生姜 大根 レモン	砂糖 でん粉 ぶどう糖	豚脂	塩 香辛料 しょうゆ みりん 酢		24.7g	30.6g
	カレーコールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう カレー粉		20.4g	24.1g
	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		2.9g	3.5g
19 火	(小)ミニコッペパン㊥コッペパン（ツナサンド）					パン			☆コッペパンにツナサンドの具をはさんで食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							733kcal	948kcal
	ツナサンドの具	めばちまぐろ		パセリ	たまねぎ		油 ノンエッグマヨネーズ	塩		28.9g	36.2g
	味噌ラーメン	豚肉 **みそ** 卵 白		にんじん	**もやし** コーン ねぎ にんにく	小麦粉 水あめ 小麦たん白	ごま油	みりん 中華スープ しょうゆ こしょう 塩 酒精 かんすい	☆ラーメンスープにめんを入れて食べましょう	28.3g	33.9g
	海藻サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり 白ふのり	にんじん	大根		ごま	青じそドレッシング		3.3g	4.3g

令和 8年度

5 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	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	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	6群 脂質 油脂・種実	その他調味料など	備考	小学生 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
20 水	ご飯					**こめ**				
	牛乳		**牛乳**							656kcal 832kcal
	焼き鳥風煮	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		25.8g 30.9g
	昆布漬け		昆布	にんじん	キャベツ **生きゅうり**			塩 しょうゆ		19.8g 22.3g
	じゃが芋のみそ汁	**みそ**	わかめ		たまねぎ	じゃが芋		だし煮干し(ｶﾀｸﾁｲﾜｼ)		2.6g 3.1g
21 木	丸パン(フィッシュバーガー)					パン			☆パンにフィッシュバーガーの具とタルタルソースをはさんで食べましょう	
	牛乳		**牛乳**							640kcal 825kcal
	フィッシュバーガーの具・タルタルソース	すけそうだら 大豆粉 大豆たん白		パセリ	ピクルス たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 水あめ	油脂 油	酢 塩 からし粉 香辛料	☆骨に気を付けて食べましょう	23.2g 29.2g
	こんにゃくサラダ			にんじん	**キャベツ** 生きゅうり	こんにゃく		青じそドレッシング		24.6g 28.9g
	コーンポタージュ	ホタテエキス 豚肉	**牛乳** 粉乳 チーズ 生クリーム	パセリ	たまねぎ コーン	でん粉 小麦粉 砂糖 ぶどう糖	油 油脂	塩 こしょう 香辛料 チキンコンソメ		3.0g 3.8g
22 金	ご飯					**こめ**				
	牛乳		**牛乳**							558kcal 713kcal
	家常豆腐	**豚肉** 生揚げ **みそ**		にんじん **にら**	生姜 たけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉	油	酒 しょうゆ 豆板醤		21.2g 25.4g
	やみつききゅうり				生きゅうり **もやし**		ごま油	塩 中華味		15.9g 17.6g
	卵とわかめのスープ	**たまご**	わかめ		たまねぎ コーン	片栗粉		しょうゆ 塩 丸鶏ガラスープ		2.6g 3.0g
25 月	ご飯(ハヤシライス)					**こめ**			☆ご飯にハヤシライスをかけて食べましょう	
	牛乳		**牛乳**							714kcal 885kcal
	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 ﾊﾔｼﾌﾚｰｸ ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう		21.1g 24.6g
	オムレツ	たまご 卵殻粉 大豆				でん粉	油脂	塩 みりん		26.0g 28.5
	シーザーサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン レモン にんにく	パン	ノンエッグマヨネーズ 油脂	酢 塩 こしょう イースト		2.8g 3.2g
26 火	ご飯					**こめ**				
	牛乳		**牛乳**							613kcal 780kcal
	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	23.0g 27.4g
	小松菜のごま醤油和え			小松菜	**もやし** コーン		ごま ごま油	しょうゆ		17.4g 19.7g
	みそけんちん汁	豆腐 **みそ**		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	こんにゃく じゃが芋	油	だし煮干し(ｶﾀｸﾁｲﾜｼ) しょうゆ		2.6g 3.0g
27 水	ご飯					**こめ**				
	牛乳		**牛乳**							656kcal 832kcal
	油淋鶏	鶏肉			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 酢 丸鶏ガラスープ		25.4g 30.4g
	中華和え			**ほうれん草** にんじん	**もやし**	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		22.4g 25.5g
	卵ととうもろこしのスープ	**たまご**		小松菜	生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩		2.1g 2.5g
28 木	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**							641kcal 783kcal
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ		25.5g 30.2g
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	大根 **もやし**			青じそドレッシング		23.5g 27.3g
	ミニフィッシュ		ｶﾀｸﾁｲﾜｼ			砂糖	ごま	塩		2.5g 3.1g
29 金	ご飯(ビビンバ丼)					**こめ**			☆ご飯にビビンバ丼の具をのせて食べましょう	
	牛乳		**牛乳**							649kcal 823kcal
	ビビンバ丼の具	豚肉			にんにく 生姜 たけのこ	砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん		28.6g 34.2g
	ナムル			小松菜 にんじん	**もやし**	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		21.9g 24.9g
	中華風卵スープ	かまぼこ **たまご**		**にら**	たまねぎ きくらげ コーン	片栗粉		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		2.4g 2.8g

◆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、ちくわ、さつまあげ、かまぼこなどの魚肉練り製品は、卵・乳不使用のものを使用しています。マヨネーズも卵不使用です。

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

◆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
- 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
- ベシャメルルウ…小麦粉 パーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 ｸﾘｰﾐｼﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ チキンエキス 塩 砂糖 ﾐｯｸｽｽﾊﾟｲｽ 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ピロリン酸鉄
- 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
- 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
- 中華スープ…食塩 デキストリン 砂糖 たん白加水分解物 パウダー（玉ねぎ にんにく 魚醤 酵母 生姜 乳酸発酵トマト チキン）油脂 調味動物油脂 こしょう カラメル色素 ごま 大豆 豚肉
- 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 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
- 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
- 豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料
- 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 たんぱく加水分解物 ゼラチン 調味料 ＰＨ調整剤 牛肉 大豆
- 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 カラメル パプリカ色素 調味料 酸味料 豚肉 大豆