令和 8年度

9 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 火	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をはさんで食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							600kcal	739kcal
	フィッシュバーガーの具	ずけそうだら 大豆粉				パン粉 でん粉 小麦	油 油脂	ウスターソース	☆骨に気を付けて食べましょう	22.4g	27.1g
	野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ			青じそドレッシング		22.2g	25.8g
	コーンポタージュ	ホタテエキス 豚肉	**牛乳** 粉乳 乳糖 チーズ 生クリーム	パセリ	たまねぎ コーン	片栗粉 小麦粉 ぶどう糖 砂糖	油 油脂	塩 こしょう 香辛料 チキンコンソメ		3.0g	3.7g
2 水	ご飯（カレーライス）					**こめ**			☆ごはんにカレーをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							719kcal	886kcal
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす 生姜 にんにく		油	赤ワイン カレー粉 カレールウ カレーフレーク ウスターソース		20.1g	23.4g
	オムレツ	たまご 卵殻粉 大豆				でん粉	油脂	塩 みりん		22.7g	24.6g
	シャインマスカットのジュレ				**生ぶどう** ぶどう果汁	砂糖 果糖ぶどう糖液糖				2.5g	2.8g
3 木	(小)ミニアップルパン ㊥アップルパン				アップルチップ	パン			☆冷やし中華麺の上に具をのせ、冷やし中華スープをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							626kcal	822kcal
	冷やし中華麺・スープ					小麦粉 加工デンプン	ごま油	かんすい 冷やし中華スープ		24.9g	32.6g
	冷やし中華の具			にんじん	生きゅうり **もやし**		ごま			18.4g	21.8g
	ポテトとお米のささみカツ	鶏肉 大豆たん白				じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	油	塩 こしょう 香辛料		2.5g	3.1g
4 金	ご飯（ジャンバラヤ）					**こめ**			☆ご飯にジャンバラヤの具をのせて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							676kcal	857kcal
	ジャンバラヤの具	ウインナー ひよこ豆		ピーマン トマト	たまねぎ にんにく		油	コンソメ 白ワイン ウスターソース ケチャップ ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ 塩 こしょう		20.7g	24.5g
	フライドポテト					じゃが芋	油	塩 こしょう		24.6g	28.1g
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		2.1g	2.3g
7 月	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**							626kcal	781kcal
	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		24.6g	28.6g
	厚焼き卵	たまご				でん粉 砂糖 小麦	油脂	酢 しょうゆ みりん 塩 かつお節エキス こんぶだし		20.6g	22.5g
	いなか汁	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 塩		1.7g	2.0g
8 火	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							621kcal	774kcal
	栃木市産麦納豆（たれ・からし）	**大豆**				**麦**		だれ（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		22.6g	25.9g
	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		14.7g	15.7g
	磯香和え		のり	小松菜	**もやし**			しょうゆ みりん		1.6g	1.8g
9 水	わかめご飯		わかめ			**こめ** 砂糖		塩			
	牛乳		**牛乳**							634kcal	794kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒		24.7g	29.4g
	キムチあえ				生きゅうり 大根			塩 キムチの素 しょうゆ		24.8g	28.4g
	卵とモロヘイヤのトマトスープ	ベーコン **たまご**		にんじん トマト モロヘイヤ	たまねぎ		油 ごま油	丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		3.0g	3.5g
10 木	(小)ミニ米粉パン ㊥米粉パン					パン **米粉** 小麦グルテン	マーガリン				
	牛乳		**牛乳**							680kcal	880kcal
	きのこうどん	鶏肉 **油揚げ**		にんじん	たまねぎ **しいたけ** しめじ ねぎ	小麦粉		だしかつお節 しょうゆ 塩 みりん		27.8g	34.5g
	かき揚げ	大豆たん白		にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	塩 調味料 ベーキングパウダー		25.7g	33.5g
	ごま和え			ほうれん草 にんじん	**もやし**	砂糖	ごま	しょうゆ		2.3g	3.0g
11 金	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**							605kcal	770kcal
	いか天丼の具 天丼のたれ	いか 大豆				でん粉 小麦粉 砂糖 果糖ぶどう糖液糖	油	ﾊﾞｰﾓ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		21.0g	25.0g
	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		17.9g	20.4g
	かきたま汁	豆腐 **たまご**		ほうれん草	**しいたけ** たまねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩		2.3g	2.6g
14 月	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							640kcal	814kcal
	鮭フライ	鮭				パン粉 でん粉	油 油脂	塩 ウスターソース	☆骨に気をつけて食べましょう	24.4g	29.4g
	小松菜のごま醤油和え			小松菜	**もやし** コーン		ごま油 ごま	しょうゆ		19.8g	22.4g
	具だくさんみそ汁	鶏肉 **油揚げ** **みそ**		にんじん	大根 ねぎ	じゃが芋		だし煮干し(ｶﾀｸﾁｲﾜｼ)		2.1g	2.4g
15 火	(小)ミニはちみつパン ㊥はちみつパン					パン はちみつ					
	牛乳		**牛乳**							702kcal	833kcal
	タンメン	なると 卵白		にんじん **にら**	キャベツ **もやし** きくらげ コーン ねぎ	小麦粉 水あめ		塩 酒精 かんすい タンメンスープ(乳)	☆タンメンスープにめんを入れて食べましょう	27.9g	32.0g
	しゅうまい	豚肉			たまねぎ 生姜	でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉 水あめ		塩 香辛料	(小)2個 ㊥2個	16.9g	18.6g
	大平産茶豆風枝豆				**枝豆**			塩		3.2g	3.9g

令和 8年度

9 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)
16 水	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							658kcal	834kcal
	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		25.3g	30.2g
	大根と茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	大根		ごま	青じそドレッシング		22.5g	25.6g
	中華風卵とコーンのスープ	**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		2.2g	2.6g
17 木	ピザドック	フランクフルト	チーズ		たまねぎ	パン	油	ピザソース こしょう			
	牛乳		**牛乳**							614kcal	777kcal
	こんにゃくサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく		青じそドレッシング		27.4g	33.0g
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう		28.4g	31.9g
										3.0g	3.8g
18 金	【敬老の日献立】ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							579kcal	718kcal
	豚肉のねぎ塩炒め	**豚肉**		にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ	しらたき	ごま油	丸鶏ガラスープ 酒 みりん 塩 こしょう		29.9g	34.7g
	冷やっこ・しょうゆ	豆腐						しょうゆ	☆冷やっこにしょうゆをかけて食べましょう	17.4g	19.0g
	かんぴょうのみそ汁	**油揚げ みそ**		ほうれん草	**かんぴょう** だいこん			だし煮干し(ｶﾀｸﾁｲﾜｼ)		2.2g	2.5g
24 木	【とち介ランチ】(小)ミニコッペパン ㊥コッペパン					パン			☆パンにジャムをつけて食べましょう		
	栃木市産巨峰ジャム				**ぶどう**	水あめ 砂糖				631kcal	820kcal
	牛乳		**牛乳**							33.0g	40.8g
	トマトとなすのスパゲティ	ベーコン		**トマト**	**にんにく** なす	でん粉 砂糖 小麦粉	油	ケチャップ 塩 こしょう		20.1g	23.9g
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル		パン粉		白ワイン こしょう 塩		2.3g	3.1g
	キャベツときゅうりのサラダ			にんじん	キャベツ 生きゅうり	砂糖	油	塩 こしょう 酢			
25 金	【十五夜献立】 ご飯(きのこご飯)					**こめ**			☆ご飯にきのこご飯の具をまぜて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							715kcal	909kcal
	きのこご飯の具	鶏肉 **油揚げ**		にんじん	えのき茸 しめじ **しいたけ**	砂糖	油	しょうゆ 酒		27.2g	32.9g
	さんまのかば焼き	さんま			生姜	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 みりん	☆骨に気をつけて食べましょう	25.7g	30.0g
	けんちん汁	豆腐		にんじん ほうれん草	大根	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		2.5g	3.0g
28 月	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							633kcal	804kcal
	あじフライ	あじ	あおさ粉			パン粉 加工でん粉	油脂 油	塩 ウスターソース	☆骨に気をつけて食べましょう	24.4g	29.2g
	浅漬け			にんじん	キャベツ 生きゅうり		ごま	浅漬の素		18.5g	20.8g
	豚汁	豚肉 **みそ** 豆腐		にんじん	大根 ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し(ｶﾀｸﾁｲﾜｼ)		2.5g	3.0g
29 火	コッペパン					パン			☆パンにジャムをつけて食べましょう		
	りんごジャム				りんご	水あめ 砂糖				575kcal	707kcal
	牛乳		**牛乳**							29.5g	35.2g
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	パプリカ	たまねぎ にんにく レモン			酢 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ		17.1g	19.6g
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	塩 酢 こしょう		2.4g	3.0g
	トマトとあさりのスープ	あさり		トマト オクラ	たまねぎ ねぎ	小麦粉 砂糖		コンソメ 塩			
30 水	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							684kcal	848kcal
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 **みそ**		にんじん	生姜 にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ	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		24.1g	28.2g
	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 ㊥2個	23.9g	26.6g
	中華和え			小松菜	**もやし** コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		2.0g	2.3g

◆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したら、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、ウインナー、ベーコン、フランクフルト及びなると、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。ﾏﾖﾈｰｽﾞもたまご不使用です。

一人一回あたりの学校給食摂取基準(大平地区)
○小学校中学年…エネルギー: 610kcal たんぱく質: 19.8～30.5ｇ 脂質: 13.6～20.3ｇ 塩分: 2.0ｇ未満
○中学校…エネルギー: 813kcal たんぱく質: 26.4～40.7ｇ 脂質: 18.1～27.1ｇ 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
- 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 香料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- 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
- 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
- 冷やし中華スープ…果糖ぶどう糖液糖 醤油 塩 油脂 かつお節エキス ビーフエキス 酸味料 アミノ酸 カラメル色素 小麦 ごま 大豆 牛肉
- 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
- キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごピューレ 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 増粘多糖類 小麦
- 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
- タンメンスープ…塩 ラード たん白加水分解物 ぶどう糖果糖液糖 エキス（野菜 チキン） ごま油 にんにく こしょう 生姜 アミノ酸 小麦 乳 大豆 豚肉
- ピザソース…トマト たまねぎ 大豆油 ぶどう糖果糖液糖 にんにく 塩 香辛料 加工でん粉 クエン酸
- 浅漬けの素…還元水あめ 塩 醤油 酢 調味料 香辛料抽出物
- 豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆