令和 8年度

10 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)
1 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	油脂 油	塩 ココアパウダー			
	牛乳		**牛乳**							620kcal	806kcal
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		24.1g	30.2g
	磯香あえ		のり	ほうれん草	**もやし**			しょうゆ みりん		23.4g	27.8g
										2.0g	2.7g
2 金	【食品ロス削減献立】 ご飯					**こめ**			☆ごはんにふりかけをかけて食べましょう		
	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		647kcal	810kcal
	牛乳		**牛乳**							26.0g	30.2g
	厚焼き卵	たまご				砂糖 でん粉 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		16.4g	17.8g
	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	だしかつお節 みりん しょうゆ		2.0g	2.2g
5 月	ご飯					**こめ**			☆牛乳にミルメークをまぜてのみましょう		
	牛乳		**牛乳**							666kcal	837kcal
	ミルメークコーヒー					果糖ぶどう糖液糖 砂糖		コーヒー 塩		27.1g	32.3g
	豚肉の生姜焼き	豚肉			たまねぎ	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒		21.2g	24.0g
	小松菜のごま醤油あえ			小松菜	**もやし** コーン		ごま ごま油	しょうゆ		2.3g	2.7g
	あさりのみそ汁	あさり 豆腐 **油揚げ みそ**		にんじん	大根 ねぎ			だし煮干し(ｶﾀｸﾁｲﾜｼ)			
6 火	コッペパン(ツナサンド)					パン			☆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**							648kcal	841kcal
	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		26.8g	33.5g
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	**もやし** 大根			青じそドレッシング		31.4g	37.5g
	手作り肉団子スープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ 生姜	パン粉 春雨		しょうゆ 丸鶏がらスープ 塩 こしょう		3.0g	3.9g
7 水	【南中リクエスト献立】 わかめご飯		わかめ			**こめ** 砂糖		塩			
	牛乳		**牛乳**							770kcal	968kcal
	きのこおろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ にんにく 生姜 えのき茸 しめじ 大根	砂糖 でん粉 ぶどう糖	豚脂 マーガリン (乳不使用)	塩 香辛料 しょうゆ みりん		28.0g	34.3g
	豚汁	豚肉 **みそ** 豆腐		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(ｶﾀｸﾁｲﾜｼ)		25.0g	28.7g
	レモンカスタードタルト	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 でん粉	油脂 マーガリン	塩 香料(乳)		2.9g	3.4g
8 木	(小)ミニコッペパン ㊥コッペパン					パン			☆パンにチョコクリームをつけて食べましょう		
	チョコクリーム		加糖脱脂練乳			水あめ 砂糖 でん粉		カカオマス ココアパウダー		752kcal	886kcal
	牛乳		**牛乳**							26.6g	30.8g
	きのこうどん	鶏肉 **油揚げ**		にんじん	たまねぎ **しいたけ** ねぎ しめじ まいたけ	小麦粉		しょうゆ みりん だしかつお節 塩		25.3g	28.2g
	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	3.3g	3.9g
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう 生きゅうり コーン	砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 塩			
9 金	【目の愛護デー献立】 ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							636kcal	807kcal
	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		24.9g	29.7g
	にんじんしりしり	めばちまぐろ		にんじん			油	塩 しょうゆ こしょう		21.5g	24.4g
	小松菜とかまぼこのスープ	かまぼこ		小松菜	たまねぎ コーン			コンソメ 塩 こしょう		2.0g	2.4g
13 火	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							610kcal	780kcal
	モロフライトマトソース	モロ		パセリ **トマト**	生姜 にんにく たまねぎ	片栗粉 砂糖 でん粉	油 オリーブ油	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩 こしょう	☆骨に気を付けて食べましょう	22.1g	26.6g
	小松菜とコーンのソテー			小松菜	コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		19.6g	22.4g
	野菜のカレースープ	ウインナー		にんじん	**もやし** キャベツ			スープストック カレー粉 塩 こしょう		1.8g	2.1g
14 水	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							707kcal	923kcal
	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 ㊥3個	23.4g	28.6g
	秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん	れんこん しめじ ごぼう 枝豆	砂糖 里芋 こんにゃく	油 栗	酒 しょうゆ		25.1g	32.1g
	大根のみそ汁	**油揚げ みそ**		にんじん ほうれん草	大根			だしかつお節		2.0g	2.5g
15 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**							559kcal	758kcal
	焼きそば	**豚肉**	青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油 油脂	焼きそばソース ウスターソース こしょう 塩 かんすい カラメル色素		22.6g	30.4g
	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		17.3g	21.7g
										2.4g	3.1g
16 金	ご飯 (カレーライス)					**こめ**			☆ご飯にカレーをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							720kcal	907kcal
	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 ウスターソース ケチャップ カレールウ カレーフレーク		21.4g	25.6g
	もやしとウインナーのソテー	ウインナー		小松菜	**もやし** コーン		油	コンソメ こしょう		20.3g	23.0g
	フルーツポンチ	豆乳	寒天		もも パイン ぶどう果汁 りんご果汁	ぶどう糖果糖液糖 砂糖				2.2g	2.6g
19 月	ご飯(かき揚げ丼)					**こめ**			☆ご飯にかき揚げをのせて、たれをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							700kcal	912kcal
	かき揚げ丼の具 天丼のたれ	大豆たん白		にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉 でん粉 砂糖 果糖ぶどう糖液糖	油	ﾊﾞｰﾋ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		21.1g	25.5g
	和風サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		24.4g	30.4g
	根菜のごま汁	鶏肉 **みそ**		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋	ごま	だし煮干し(ｶﾀｸﾁｲﾜｼ) みりん		2.6g	3.0g

令和 8年度

10 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)
20 火	(小)ミニコッペパン ㊥コッペパン					パン			☆パンにいちご&マーガリンをつけて食べましょう		
	いちご&マーガリン	大豆	ﾊﾞﾀｰﾐﾙｸ 乳		いちご	砂糖 でん粉 ぶどう糖果糖液糖	油脂	酸味料 塩		630kcal	716kcal
	牛乳		**牛乳**							23.4g	26.6g
	しょうゆラーメン	なると 卵白		にんじん	キャベツ **もやし** コーン ねぎ	小麦粉 水あめ		塩 酒精 かんすい 醤油ラーメンスープ	☆ラーメンスープにめんを入れて食べましょう	15.7g	16.7g
	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		3.2g	3.8g
21 水	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							656kcal	818kcal
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 **みそ**		にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ たまねぎ **しいたけ**	砂糖 片栗粉	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酒 豆板醤 丸鶏ガラスープ こしょう		25.5g	29.6g
	肉しゅうまい	豚肉			たまねぎ 生姜	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ		塩 調味料 香辛料	(小)2個 ㊥2個	20.1g	22.2g
	パンサンスー			にんじん	**もやし** キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		1.8g	2.2g
22 木	コッペパン（フルーツクリームサンド）					パン			☆パンにフルーツクリームサンドの具をはさんで食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							634kcal	822kcal
	フルーツクリームサンドの具	大豆	乳糖 乳たん白 **牛乳**		パイン もも	水あめ	油脂	塩		19.5g	24.7g
	キャベツとかまぼこのソテー	かまぼこ			たまねぎ キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		23.2g	27.6g
	もち麦入りミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	セロリ **にんにく** たまねぎ	じゃが芋 **もち麦**	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		2.2g	2.9g
23 金	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							668kcal	845kcal
	鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒		24.1g	28.7g
	昆布漬け		昆布	にんじん	キャベツ			塩 しょうゆ		22.3g	25.4g
	さつま芋ときのこのみそ汁	**油揚げ みそ**			**しいたけ** しめじ えのき茸 たまねぎ ねぎ	さつま芋		だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.1g	2.5g
26 月	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							659kcal	836kcal
	豚肉とさつま芋のかりん揚げ	豚肉			生姜	片栗粉 砂糖 さつま芋	油 ごま	しょうゆ		27.0g	32.3g
	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		18.8g	21.2g
	なめこのみそ汁	豆腐 **みそ**			**なめこ** ねぎ			だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.3g	2.8g
27 火	【とち介ランチ】 ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							660kcal	822kcal
	豚肉とにらのキムチ炒め	**豚肉**		にんじん **にら**	生姜 **にんにく** キャベツ たまねぎ 白菜キムチ	片栗粉	油	キムチの素 しょうゆ		24.9g	29.3g
	やみつきもやし				生きゅうり **もやし**		ごま油	塩 中華味		21.4g	23.7g
	しいたけと春雨のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	**しいたけ**	春雨		丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		2.3g	2.7g
	栃木県産ヨーグルト		**ヨーグルト**								
28 水	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							587kcal	743kcal
	栃木市産麦入り納豆（たれ・からし）	**大豆**				**麦**		たれ（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		25.5g	30.1g
	里芋の肉みそ煮	鶏肉 ちくわ **みそ**		にんじん		里芋 こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ		14.5g	15.9g
	むらくも汁	豆腐 **たまご**	わかめ	にんじん	たまねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩		2.7g	3.2g
29 木	【ハロウィン献立】 コッペパン（ホットドック）					パン			☆パンにホットドックの具をはさんでケチャップ&マスタードをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							651kcal	811kcal
	ホットドックの具・ｹﾁｬｯﾌﾟ&ﾏｽﾀｰﾄﾞ	フランクフルト						ケチャップ マスタード		28.3g	34.5g
	ほうれん草としめじのソテー			ほうれん草	しめじ たまねぎ コーン		マーガリン（乳不使用）	コンソメ 塩 こしょう		29.6g	35.1g
	かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉	**牛乳**	にんじん かぼちゃ	たまねぎ		油	ベシャメルルウ コンソメ 塩 こしょう		2.9g	3.6g
30 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**							602kcal	766kcal
	ビビンバ丼の具	豚肉			にんにく 生姜 切り干し大根	砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ		24.5g	29.2g
	ナムル			小松菜	**もやし** コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		18.9g	21.3g
	海の野菜と卵のスープ	**たまご**	寒天 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり 白ふのり	にんじん	えのき茸 ねぎ	片栗粉 こんにゃく粉		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		2.1g	2.5g

◆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、ウインナー、ベーコン、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。マヨネーズ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
- コンソメ…食塩 デキストリン 麦芽糖 チキンエキスパウダー 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 香辛料 酸味料 豚肉
- 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 加工デンプン 調味料
- 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
- 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
- スープストック…ぶどう糖 塩 ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ 麦芽糖 たん白加水分解物 酵母ｴｷｽ 豚脂 馬鈴薯でん粉 ﾊﾟｳﾀﾞｰ(ﾐﾙﾎﾟﾘ ｵﾆｵﾝ ｶﾞｰﾘｯｸ にんじん ﾁｷﾝ 乳酸発酵ﾄﾏﾄﾎﾟｰﾀｴｷｽ) 香辛料 鶏脂 大豆
- 焼きそばソース…トマト たまねぎ りんご にんじん 酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 塩 でん粉 香辛料 カラメル色素 増粘剤 調味料
- 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
- 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
- 醤油ラーメンスープ…醤油 油 塩 調味動物油脂 ﾎﾟｰｸｴｷｽ みりん たんぱく加水分解物 ﾁｷﾝﾊﾟｳﾀﾞｰ 砂糖 エキス（酵母 かつお 白菜 オニオン） 香味食用油 にんにく 調味料 酒精 香料 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
- 豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
- 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 醤油 昆布エキス 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
- 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
- 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
- ケチャップ&マスタード…（トマト 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 酢 たまねぎ 塩 香辛料）（洋からし 酢 砂糖 水あめ みりん 塩 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 クリーミングパウダー チキンエキス 塩 砂糖 スパイス 酵母エキス 貝カルシウム 香料