令和 8年度

7 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 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 水	ご飯					**こめ**			☆サラダに豆腐をのせて、しょうゆをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							589kcal	742kcal
	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 青椒肉絲の素		27.8g	32.3g
	豆腐サラダ ・ しょうゆ	豆腐	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり 白ふのり		生きゅうり **もやし**			しょうゆ		16.1g	17.4g
	中華スープ			**にら** にんじん	きくらげ たまねぎ			丸鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ 酒 塩 こしょう		2.7g	3.1g
2 木	ピザトースト	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			
	牛乳		**牛乳**							564kcal	742kcal
	フレンチサラダ			**にんじん**	キャベツ コーン	砂糖	油	塩 こしょう 酢		23.2g	29.1g
	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 こしょう		23.0g	27.7g
										2.5g	3.3g
3 金	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**							602kcal	768kcal
	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		20.7g	24.9g
	かんぴょうサラダ				キャベツ 生きゅうり コーン **かんぴょう** レモン		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢		21.0g	23.8g
	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			丸鶏ガラスープ 酒 しょうゆ 塩		2.1g	2.5g
6 月	【七夕献立】コーン茶飯				コーン	**こめ**		酒 しょうゆ 和風だし			
	牛乳		**牛乳**							746kcal	895kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 片栗粉	油		(小) 2本 (中)2本	23.9g	27.0g
	細切り野菜のごま和え	**みそ**		にんじん いんげん	生きゅうり	**じゃが芋** 砂糖	ごま	しょうゆ		17.0g	18.4g
	七夕汁	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
	七夕ゼリー		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				
7 火	黒コッペパン					パン 黒糖		黒糖フレーバーカラメル	☆パンにはちみつ&マーガリンをつけて食べましょう		
	はちみつ&マーガリン	大豆	ﾊﾞﾀｰﾐﾙｸ			はちみつ	油脂	塩		614kcal	806kcal
	牛乳		**牛乳**							29.0g	36.0g
	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 生きゅうり	こんにゃく		青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		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 こしょう チキンエキス ミックススパイス			
8 水	【とち介ランチ】 ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							708kcal	887kcal
	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		26.5g	31.6g
	小松菜ともやしのごま醤油和え			小松菜	**もやし** コーン		ごま ごま油	しょうゆ		20.4g	23.1g
	じゃが芋のみそ汁	**みそ**	わかめ	にんじん	ねぎ	**じゃが芋**		だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.4g	2.9g
	とち介いちごゼリー				**いちご**	砂糖 ぶどう糖果糖液糖					
9 木	(小)ミニ米粉パン (中)米粉パン					パン **米粉** 小麦グルテン	マーガリン				
	牛乳		**牛乳**							622kcal	775kcal
	冷やしうどん ・ めんつゆ ・ 刻みのり	大豆 かつお節	のり 煮干し			小麦粉 砂糖		しょうゆ 塩 かつおエキス調味料	☆うどんにつゆとのりをかけて食べましょう	24.8g	30.8g
	魚介ナゲット	太刀魚 いか あじ いわし たら ぶり中骨加工品 大豆だん白 大豆	昆布		たまねぎ 生姜	砂糖 でん粉 小麦粉 コーンフラワー ぶどう糖	ラード 油	みりん ワイン 塩	(小) 2個 (中)2個	20.6g	23.4g
	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		3.1g	3.6g
10 金	ご飯（キンパ風混ぜご飯）					**こめ**			☆ご飯にキンパ風混ぜご飯の具をまぜて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							752kcal	910kcal
	キンパ風混ぜご飯の具	豚肉		にんじん ほうれん草	**にんにく** たくあん（小麦）	砂糖 小麦	油 ごま ごま油	丸鶏ガラスープ 酒 しょうゆ コチュジャン		28.4g	33.4g
	春巻き	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 小麦 米粉 粉あめ	油 油脂 豚脂 ショートニング	しょうゆ ポークブイヨン ポークエキス みりん 香辛料 塩		29.4g	31.4g
	豆腐とえのき茸のスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	えのき茸	片栗粉		丸鶏ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう		2.2g	2.6g

令和 8年度

7 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 エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）	中学生
13 月	【鹿児島県郷土料理】ご飯（鶏飯）					**こめ**			☆ご飯に鶏飯の汁とのりをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							643kcal	847kcal
	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 でん粉	油脂	丸鶏ガラスープ しょうゆ みりん 塩 こしょう		22.3g	28.1g
	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 でん粉	油脂 油	みりん しょうゆ 塩 ウスターソース	☆骨に気をつけて食べましょう	21.5g	26.2g
	和風ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ 生きゅうり コーン	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		2.5g	3.1g
14 火	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**							700kcal	904kcal
	夏野菜カレー	**豚肉**		にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく **たまねぎ** なす		油	赤ワイン カレー粉 カレーフレーク カレールウ ウスターソース		20.8g	25.8g
	オムレツ	たまご 卵殻粉				でん粉	油脂	塩 みりん		18.3g	21.6g
	レモンのジュレポンチ				レモン果汁 みかん パイン	果糖ぶどう糖液糖 水あめ 砂糖				2.1g	2.6g
15 水	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							684kcal	848kcal
	麻婆なす	豚肉 **みそ**		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	ケチャップ しょうゆ 酒 丸鶏ガラスープ 豆板醤 こしょう		22.8g	26.7g
	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	23.3g	25.9g
	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		2.5g	2.9g
16 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 砂糖					
	牛乳		**牛乳**							645kcal	834kcal
	冷やし中華麺・スープ					小麦粉 加工でん粉	ごま油	かんすい 冷やし中華スープ	☆中華麺の上に冷やし中華の具をのせ、冷やし中華スープをかけて食べましょう	23.9g	29.7g
	冷やし中華の具			にんじん	生きゅうり **もやし**		ごま			19.4g	22..8
	あじフライ	あじ				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	3.1g	3.7g
17 金	ご飯（ドライカレー）					**こめ**			☆ご飯にドライカレーをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							694kcal	876kcal
	ビーンズドライカレー	豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん トマト ピーマン	生姜 にんにく **たまねぎ**	砂糖	油	カレー粉 カレーフレーク ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		22.1g	26.4g
	フライドポテト					じゃが芋	油	塩 こしょう		23.8g	27.2g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		1.9g	2.2g

◆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、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

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

- 青椒肉絲の素…しょうゆ にんにく 砂糖 かきエキス みりん 生姜 香味油 豆板醤 ほたてエキス りんご果汁 チキンエキス 魚醤 加工でん粉 調味料 カラメル色素 酸味料 大豆 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
- ピザソース…トマト たまねぎ 大豆油 ぶどう糖果糖液糖 コーンスターチ にんにく 塩 香辛料 クエン酸
- 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
- 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
- 和風だし…かつお節粉末 昆布粉末 しいたけエキス粉末 砂糖 ぶどう糖 デキストリン 酵母エキスパウダー かつおパウダー 米油
- 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
- コチュジャン…砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 水あめ 米味噌 唐辛子 塩 酒精
- たくあん…大根 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 塩 発酵調味料 米ぬか 酢 たん白工酵素分解物 酵母エキス 酒精 酸味料 小麦
- 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
- 豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
- 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