令和 8年度

11 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 1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	2群 無機質 乳・小魚・海そう	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	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)
2 月	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**							645kcal	801kcal
	きのこご飯の具	鶏肉 **油揚げ**		にんじん	**しいたけ** えのき茸 しめじ	砂糖	油	酒 しょうゆ		28.7g	32.9g
	さんまの梅煮	さんま		しそ	うめ	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん 塩	☆骨に気をつけて食べましょう	20.0g	21.8g
	豚汁	豚肉 **みそ** 豆腐		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.2g	2.5g
4 水	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**							638kcal	799kcal
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	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 カレールウ カレーフレーク		19.8g	23.5g
	小松菜とかまぼこのソテー	かまぼこ		**小松菜**	**もやし** 生姜		油	塩 こしょう		17.4g	19.5g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん もも パイン					2.2g	2.6g
5 木	(小)ミニ黒コッペパン ㊥黒コッペパン					パン 黒糖		黒糖フレーバー カラメル			
	牛乳		**牛乳**							730kcal	869kcal
	みそラーメン	豚肉 卵白		にんじん **にら**	**もやし** コーン ねぎ	小麦粉 水あめ		塩 酒精 かんすい みそラーメンスープ	☆ラーメンスープにめんを入れて食べましょう	25.8g	29.9g
	豆乳デザートあえ	豆乳 豆乳ｸﾘｰﾑ 大豆			パイン もも	砂糖 ぶどう糖果糖液糖 でん粉	油脂			16.5g	18.5g
										3.1g	3.8g
6 金	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							684kcal	900kcal
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	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 片栗粉	油 豚脂 油脂	酢 しょうゆ 塩 香辛料	(小) 2個 ㊥3個	19.4g	24.0g
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ 生きゅうり レモン	春雨	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう		25.1g	31.1g
	卵とコーンのスープ	豆腐 **たまご**		**小松菜**	生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ		2.1g	2.6g
9 月	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							587kcal	755kcal
	ハンバーグ和風きのこソース	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	砂糖 でん粉 ぶどう糖	マーガリン(乳不使用) 豚脂	しょうゆ みりん 塩 香辛料		24.6g	30.2g
	昆布漬け		昆布		大根 生きゅうり			塩 しょうゆ		18.9g	22.3g
	かきたまみそ汁	**たまご みそ**		**ほうれん草** にんじん	たまねぎ	片栗粉	油	だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.1g	2.5g
10 火	ご飯（中華丼）					**こめ**			☆ご飯に中華丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							625kcal	794kcal
	中華丼の具	豚肉 なると		にんじん	たけのこ 白菜 生姜 きくらげ	片栗粉	油 ごま油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう		27.3g	32.6g
	チーズ入り中華風卵焼き	鶏肉 **たまご**	チーズ		たけのこ **しいたけ** ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩		20.2g	22.6g
	やみつきもやし			**小松菜**	**もやし**		ごま油	塩 中華味		2.5g	2.9g
11 水	【大平中リクエスト献立】栗ご飯・ごま塩					**こめ** 砂糖 でん粉	栗 黒ごま	酒 しょうゆ 塩	☆栗ご飯にごま塩をかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							642kcal	782kcal
	鶏の照り焼き	鶏肉				砂糖		しょうゆ みりん		31.2g	36.3g
	シーザーサラダ			**生トマト** ブロッコリー	キャベツ にんにく レモン	パン	油 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう		17.6g	19.5g
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ねぎ ごぼう 大根 しめじ	こんにゃく 里芋	油	しょうゆ だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.5g	2.9g
12 木	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**							558kcal	696kcal
	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		19.5g	23.7g
	大学芋					さつま芋 砂糖	油 黒ごま	しょうゆ		29.1g	34.3g
	ジュリエンヌスープ			にんじん **ほうれん草**	たまねぎ キャベツ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		2.2g	2.7g
13 金	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							717kcal	926kcal
	四川風麻婆豆腐	豆腐 **みそ** 豚肉 八丁みそ			生姜 にんにく ねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油	豆板醤 豆鼓醤 丸鶏ガラスープ しょうゆ 酒		24.8g	30.1g
	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	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂 油脂 ショートニング	しょうゆ ポークブイヨン 塩 ポークエキス みりん 香辛料		28.0g	33.3g
	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		1.8g	2.2g
16 月	ご飯（ねぎ塩豚丼）					**こめ**			☆ご飯にねぎ塩豚丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							606kcal	771kcal
	ねぎ塩豚丼の具	**豚肉**		にんじん	**にんにく** ねぎ 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		24.9g	29.8g
	お浸し	かつお節		**小松菜**	**もやし**			しょうゆ		19.1g	21.5g
	千瓢のみそ汁	**油揚げ みそ**		**ほうれん草**	**かんぴょう** 大根			だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		3.0g	3.5g
17 火	グラタントースト	ベーコン	**牛乳** チーズ		たまねぎ	**パン**	バター	ベシャメルルウ			
	牛乳		**牛乳**							528kcal	659kcal
	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	酢 塩 こしょう		21.7g	26.3g
	洋風卵スープ	**たまご**		にんじん **ほうれん草**	たまねぎ	でん粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		23.6g	27.6g
										2.7g	3.3g

令和 8年度

11 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)
18 水	もち麦ご飯					**こめ もち麦**					
	牛乳		**牛乳**							609kcal	769kcal
	ポークソテーおろしソースがけ	**豚肉** 大豆 牛肉			たまねぎ **にんにく** 大根 りんご 生姜	水あめ 砂糖 小麦	油	塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ 酢 みりん エキス（かつお ビーフ） 酒精		24.9g	29.8g
	キャベツとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		21.5g	24.5g
	白菜と大根のみそ汁	**みそ**			大根 白菜 ねぎ			だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）		2.0g	2.4g
19 木	(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		
	とちあいかジャム				**いちご**	砂糖 水あめ				521kcal	601kcal
	牛乳		**牛乳**							18.7g	21.3g
	ペンネのボロネーゼ	**豚肉**		にんじん **トマト** ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 でん粉	油	ケチャップ こしょう ウスターソース 塩		16.1g	17.9g
	ごぼうサラダ				**ごぼう** 生きゅうり れんこん コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢 しょうゆ		1.7g	2.1g
20 金	【とち介ランチ】 ご飯（ハヤシライス）					**こめ**			☆ご飯にハヤシルウをかけて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							674kcal	877kcal
	ハヤシライス	**豚肉**		にんじん **トマト**	たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋 でん粉 砂糖	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	26.1g
	オムレツ	たまご 卵殻粉 大豆				でん粉	油脂	塩 みりん		23.0g	28.0g
	もち麦入りほうれん草のサラダ			**ほうれん草**	**もやし** 生きゅうり	砂糖 **もち麦**	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		2.6g	3.2g
	巨峰ゼリー				**ぶどう**	砂糖 ぶどう糖果糖液糖					
24 火	【和食の日献立】 ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							632kcal	823kcal
	鰆の紅葉焼き	さわら		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう	☆骨に気をつけて食べましょう	26.5g	34.0g
	ほうれん草のごま醤油和え			**ほうれん草**	**もやし** コーン		ごま ごま油	しょうゆ		22.4g	26.7g
	いなか汁	鶏肉 豆腐		にんじん **小松菜**	ごぼう **かんぴょう** しいたけ	こんにゃく 里芋	油	だしかつお節 しょうゆ		1.8g	2.1g
25 水	いりこ菜飯	みそ かつお節	しらす	塩蔵青菜（広島菜 京菜 大根葉）		**こめ** でん粉 砂糖	ごま	塩 エキス（昆布 酵母） 調味料			
	牛乳		**牛乳**							573kcal	716kcal
	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		23.2g	26.4g
	おでん	さつまあげ ちくわ	昆布	にんじん ほうれん草	大根	じゃが芋 砂糖 こんにゃく		酒 しょうゆ 塩 みりん		11.3g	11.7g
	からし和え			**ほうれん草**	白菜			しょうゆ からし		2.3g	2.6g
26 木	ハニートースト					パン はちみつ	マーガリン（乳不使用）				
	牛乳		**牛乳**							679kcal	877kcal
	チキンビーンズ	大豆 鶏肉		にんじん **トマト**	たまねぎ	じゃが芋 砂糖 でん粉	油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		23.9g	30.0g
	野菜とウインナーのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ		油	コンソメ 塩 こしょう		26.8g	31.9g
										2.5g	3.3g
27 金	ご飯					**こめ**					
	牛乳		**牛乳**							623kcal	783kcal
	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		26.4g	31.4g
	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		18.7g	21.0g
	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
30 月	ご飯（三色丼）					**こめ**			☆ご飯に三色丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		**牛乳**							589kcal	752kcal
	三色丼の具 鶏そぼろ	鶏肉 レバー			生姜	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう ローレル		30.8g	36.9g
	炒りたまご	たまご				砂糖 でん粉	油	塩 かつおだし		14.5g	16.1g
	ほうれん草のごま和え			**ほうれん草**	**もやし**	砂糖	ごま	しょうゆ		2.2g	2.6g
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 **みそ**	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			だし煮干し（ｶﾀｸﾁｲﾜｼ）			

◆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,ウインナー及び かまぼこ,なると,さつま揚げ,ちくわ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
- 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
- みそラーメンスープ …みそ ポークエキス 塩 油脂 にんにく 生姜 豚脂 ごま 豆板醤 香辛料 調味料 酒精 大豆
- ノンエッグマヨネーズ … 油 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
- 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
- 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
- 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 香辛料 酸味料 豚肉
- 豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
- 豆鼓醤…醤油 豆鼓 砂糖 にんにく 塩 大豆油 米酒 加工でん粉 大豆
- 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
- ハヤシフレーク…小麦粉 豚脂 油脂 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 パプリカ色素 調味料 酸味料 豚肉 大豆