

日・曜	献立名	おもなさいりょう						その他調味料など	備考	小学生 中学生			
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
水	【こどもの白献立】ご飯(だけのこご飯)							こめ			☆ご飯にだけのこご飯の具をまぜて食べましょう	738kcal	921kcal
	牛乳		牛乳									34.0g	40.6g
	だけのこご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	だけのこ しいたけ		砂糖	油	しょうゆ 酒			21.9g	24.8g
	かつおの玉ねぎソースがけ	はがかつお			にんにく たまねぎ		片栗粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢			2.4g	2.8g
	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				
こどもの白ゼリー	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						
木	【(ハ)十八夜献立】(刈)ミニ米粉パン @米粉パン							米粉パン				630kcal	838kcal
	牛乳		牛乳									26.6g	35.0g
	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			23.2g	27.9g
	ちくわの新緑揚げ	ちくわ				小麦粉 片栗粉	油	抹茶		(刈) 2本 @2本	3.4g	4.2g	
磯香あえ		のり	ほうれん草	もやし				しょうゆ みりん					
火	ミルクトースト		加糖練乳					パン				644kcal	834kcal
	牛乳		牛乳									23.9g	30.1g
	ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	生姜 にんにく たまねぎ		小麦粉	油	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう			19.6g	23.3g
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		砂糖	油	酢 塩 こしょう			2.2g	2.9g
水	ご飯							こめ				629kcal	800kcal
	牛乳		牛乳									24.1g	28.8g
	あじフライ	あじ 大豆				小麦粉 パン粉	油	塩 ウスターソース		☆骨に気を付けて食べましょう	18.0g	20.4g	
	小松菜のごま醬油あえ		小松菜	もやし	コーン		ごま ごま油	しょうゆ			2.2g	2.5g	
みそけんちん汁	豆腐 ねぎ		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(加卵卵) しょうゆ					
木	【(生)いちご献立】コッペパン(ホットドック)							パン				594kcal	780kcal
	牛乳		牛乳									23.4g	29.7g
	ホットドックの具・ケチャップ&マスタード	フランクフルト						ケチャップ マスタード		☆パンにホットドックの具とケチャップ&マスタードをはさんで食べましょう	23.1g	28.0g	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ		じゃが芋 小麦粉	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			2.5g	3.3g
フレッシュいちごのババロア				生いちご めんこ いちご いちご果汁		砂糖 果糖ぶどう糖液糖 粉あめ		塩					
金	ご飯(ビビンバ丼)							こめ				708kcal	874kcal
	牛乳		牛乳									29.8g	35.6g
	ビビンバ丼の具	豚肉			にんにく 生姜 だけのこ		砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん			17.3g	19.4g
	ナムル		小松菜	もやし			ごま油	しょうゆ 酢				2.4g	2.8g
	中華風卵スープ	かまぼこ		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				
はちみつレモンゼリー				レモン果汁		水あめ 果糖ぶどう糖液糖		はちみつ					
月	ご飯							こめ				655kcal	860kcal
	牛乳		牛乳									23.5g	29.5g
	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	20.3g	24.8g
	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			2.1g	2.5g
根菜のごま汁	ねぎ 鶏肉			ごぼう 大根 ねぎ		じゃが芋	ごま	だし煮干し(加卵卵) みりん					
火	ビタパン(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 麦類 イースト		626kcal	741kcal
	牛乳		牛乳									28.0g	32.5g
	鶏の照り焼き	鶏肉					砂糖		みりん しょうゆ		☆ビタパンを縁で二つに割り、ポケットに鶏の照り焼きとサラダをつめて食べましょう	27.8g	31.8g
	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		2.3g	2.8g
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	コーン		じゃが芋	油	パシャメルルウ コンソメ 塩 こしょう					
水	【(生)きゅうり献立】ご飯(焼肉丼)							こめ				621kcal	781kcal
	牛乳		牛乳									25.7g	30.8g
	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			15.9g	17.7g
	キャベツときゅうりの即席漬				キャベツ きゅうり			塩				2.7g	3.1g
トマトと節のスープ	ベーコン		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					
アセロラゼリー				アセロラ果汁 りんご		果糖ぶどう糖液糖 でん粉		難消化性デキストリン					
木	丸パン(フィッシュバーガー)							パン				640kcal	825kcal
	牛乳		牛乳									23.2g	29.2g
	フィッシュバーガーの具・タルタルソース	ほき 大豆 大豆粉		パセリ	ピクルス たまねぎ レモン果汁		パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ 砂糖	油 油脂	塩 酢	☆骨に気を付けて食べましょう	24.6g	28.9g	
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		こんにゃく		青じそドレッシング			3.0g	3.8g
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	油 油脂	塩 こしょう 香辛料 チキンソルメ					
金	ご飯							こめ				666kcal	843kcal
	牛乳		牛乳									26.1g	31.2g
	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			23.0g	26.2g
	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			2.2g	2.6g
卵とど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					
月	わかめご飯		わかめ					こめ 砂糖	塩			653kcal	844kcal
	牛乳		牛乳									24.9g	30.8g
	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	豚脂	塩 香辛料 しょうゆ みりん 酢			21.0g	24.8g
	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			2.9g	3.5g
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(加卵卵) しょうゆ					

Main table with columns: 日・曜, 献立名, 献立内容 (1-6群), その他調味料, 備考, 小学生エネルギー, 中学生エネルギー. Rows include items like ココア揚げパン, ハヤシライス, and コッペパン.

◆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。(中)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、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、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。

◆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 ブルーン 塩 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料
・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 魚腥 香辛料 トマト オニオン 香辛料 酸味料 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
・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
・ベシヤメルウ…小麦粉 バーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クリミツパウダー チキンエキス 塩 砂糖 ミツツバイ 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ピロリン酸鉄
・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
・青じそドレッシング…果糖ぶどう糖液糖 酢 醤油 塩 エキス(はたてかつお節 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 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
・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 調味料
・ハヤシフレック…小麦粉 豚脂 砂糖 塩 フラウンルウ 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
・カレーフレック…小麦粉 食用油脂 砂糖 片栗粉 塩 カレー粉 デキストリン 香辛料 パウダー(さつま芋 酵母エキス 白菜エキス キャベツ オニオン) カラメルI
・カレーウ…小麦粉 バーム油 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
・豆味噌…唐辛子 みそ 塩 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 たん白加水分解物 セラチン 調味料 PH調整剤 牛肉 大豆

一人一食あたりの学校給食摂取基準 ○小学校中学年…エネルギー：586kcal たんぱく質：19～29.3g 脂質：13～19.5g 塩分：2.0g未満 ○中学校…エネルギー：814kcal たんぱく質：26.5～40.7g 脂質：18～27.1g 塩分：2.5g未満