

日・曜	献立名	おもなざいりょう						その他調味料など	備考	小学生 エネルギー(kcal)	中学生 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質 魚・肉・卵・豆	無糖質 乳・小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	脂質 油脂・種実				
11 火	ごはん(ピビンバ料)					ごめ			☆ピビンバ具のご飯にのせて食べましょう	617kcal	784kcal
	牛乳		牛乳							30.8g	36.8g
	ピビンバ料の具(肉炒め)	豚肉			にんにく 生姜 だけのこ	砂糖	油 ごま油 ごま	みりん しょうゆ		18.4g	20.6g
	ナムル			小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		2.3g	2.7g
豆腐とえのきのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	えのきだけ	片栗粉		酒 しょうゆ 塩 丸鶏がらスープ こしょう				
12 水	ごはん					ごめ			☆骨に気を付けて食べましょう	680kcal	859kcal
	牛乳		牛乳							29.3g	35.1g
	白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉 片栗粉	油	塩 ウスターソース		21.2g	24.1g
	大豆の磯煮	鶏肉 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		2.3g	2.6g
かきたまみそ汁	たまご 味噌		にんじん くら	たまねぎ	片栗粉		だし煮干し				
13 木	コッペパン					パン			☆パンにチョコレートをつけて食べましょう	710kcal	887kcal
	チョコクリーム		加糖脱脂練乳			水あめ 砂糖		カカオマス ココアパウダー		22.9g	28.8g
	牛乳		牛乳							15.4g	18.1g
	ナポリタン	ベーコン ハム		にんじん ピーマン トマト	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		2.7g	3.5g
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				
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					
14 金	ごはん					ごめ			(小)2回 @2回	668kcal	869kcal
	牛乳		牛乳							28.9g	35.8g
	味噌カツ	豚肉 大豆 味噌				パン粉 でん粉 砂糖	油脂 油	塩 みりん		20.5g	24.7g
	五目きんぴら	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま	しょうゆ		2.3g	2.7g
茗竹汁	豆腐	わかめ		たけのこ ねぎ			だしかつお節 しょうゆ 塩				
17 月	ごはん(カレーライス)					ごめ			小学校1年生給食開始 ☆ご飯にカレーをかけて食べましょう	738kcal	930kcal
	牛乳		牛乳							21.3g	25.4g
	ポークカレー	豚肉		にんじん	生姜 にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	赤ワイン カレー粉 ウスターソース ケチャップ カレーフレーク カレールウ		21.1g	23.9g
	春キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		2.5g	2.9g
フルーツポンチ	豆乳	寒天		果汁(ぶどう ももりんご) みかん パイン 黄桃		ぶどう糖果糖液糖 砂糖					
18 火	アップルパン				アップルチップ	パン 砂糖				627kcal	845kcal
	牛乳		牛乳							26.0g	33.6g
	ハンバーグケチャップソースがけ	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	豚脂	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩		21.3g	26.3g
	ゆで野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング減塩和風		2.6g	3.5g
ワンタンスープ	豚肉		にんじん	しいたけ もやし ねぎ		小麦粉	油	丸鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう			
19 水	ごはん					ごめ				630kcal	795kcal
	牛乳		牛乳							27.8g	32.9g
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉				砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ		21.1g	23.7g
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	もやし コーン			しょうゆ		2.3g	2.8g
大根とわかめのみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	にんじん	大根 ねぎ			だし煮干し				
20 木	コッペパン					パン			☆パンにいちごジャムをつけて食べましょう	662kcal	862kcal
	いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖				24.6g	31.4g
	牛乳		牛乳							23.1g	29.2g
	やきそば	豚肉	青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油	焼きそばソース ウスターソース こしょう 塩		2.9g	3.8g
オムレツ(トマトミート)	たまご 鶏肉 大豆		トマト	たまねぎ		でん粉	油脂	みりん ケチャップ 塩			
ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草	もやし コーン		砂糖	油	酢 塩 こしょう			

日・曜	献立名	おもなざいりょう						その他調味料など	備考	小学生 エネルギー(kcal)	中学生 エネルギー(kcal)									
		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			その他													
		1群	2群	3群	4群	5群						6群								
		たんぱく質 魚・肉・卵・豆	無機質 乳・小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	もち米 米	でんぷん 手粉	砂糖 油脂 塩												
21	【入学 進級祝い献立】赤飯 ごま塩 牛乳 鶏のから揚げ 昆布漬 すまし汁 お祝いちごゼリー	あずき	牛乳	鶏肉	昆布	にんじん	キャベツ	生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒	しょうゆ 塩	だしかつお節 しょうゆ 塩	いちご	砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 水あめ	油脂	塩	☆赤飯にごま塩を かけて食べましょ う	662kcal	829kcal
24	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 肉しゅうまい パンサンスー		牛乳	豚肉	豚肉	にんじん	キャベツ	生姜 にんにく たけのこ しいたけ ねぎ 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	塩 香辛料	しょうゆ 酢				(小)2個 @3個	676kcal	875kcal
25	ご飯(焼肉丼) 牛乳 焼肉丼の具 キャベツときゅうりの即席漬 トマトと卵のスープ アゼロラゼリー		牛乳	豚肉	豚肉	にんじん	キャベツ	生姜 にんにく たまねぎ	しらたき 片栗粉	油	ごま	酒 しょうゆ 焼肉のたれ	塩	丸鶏ガラスープ 塩 こしょう	アゼロラ果汁 りんご	果糖ぶどう糖液糖 でん粉	難消化性デキストリン	☆ご飯に焼肉丼の 具をのせて食べま しょう	629kcal	791kcal
26	ご飯 手作りじゃこふりかけ 牛乳 野菜豆腐ナゲット 肉じゃが		牛乳	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布	にんじん	にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン	砂糖 片栗粉	油		塩 しょうゆ	塩 しょうゆ みりん こしょう	みりん しょうゆ				(小)2個 @3個	619kcal	787kcal
27	コッペパン(ミートサンド) 牛乳 ミートサンドの具 フライドポテト ABCマカロニスープ ④チーズ		牛乳	豚肉	豚肉	にんじん	トマト	たまねぎ	砂糖 小麦粉	油		赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 コンソメ こしょう	塩 しょうゆ	しょうゆ				☆パンにミートサ ンドの具をはさん で食べましょ う	632kcal	871kcal
28	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 磯香あえ 具だくさんみそ汁 みかんゼリー		牛乳	鮭	のり	にんじん	小松菜	キャベツ コーン	小麦粉			塩	しょうゆ みりん	だし煮干し	みかん果汁	砂糖 果糖ぶ どう糖液糖		☆骨に気を付けて 食べましょ う	623kcal	782kcal

◆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。④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、A・J・M、リカー及び、さつま揚げ、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。㊦・㊧もたまご不使用です。

◆今月の調味料の原材料・使用材料名

- ・丸鶏からスープ…塩 デキストリン チキンエキス 野菜エキス(玉ねぎ キャベツ 人参) 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
- ・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 チキンコンソメ ぶどう糖 酵母エキス たん白加水分解物 鶏脂 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン チキンエキスパウダー にんじん 酸味料 豚肉
- ・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 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・カレールー…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
- ・ドレッシング減塩和風…油 玉ねぎ 砂糖 水あめ たん白加水分解物 酢 みりん ブルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 赤ピーマン きのごエキス 生姜
- ・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
- ・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料
- ・焼肉のたれ…醤油 砂糖 ハチミツ にんにく みそ みりん 香辛料 酸味料

一人一回あたりの 学校給食摂取基準	○小学校中学年…エネルギー:650kcal たんぱく質:21.1~32.5g 脂質:14.4~21.7g 塩分:2.0g未満
	○中学校…エネルギー:830kcal たんぱく質:27.0~41.5g 脂質:18.4~27.7g 塩分:2.5g未満