

日・曜	献立名	おもなさいりょう						備考	小学生 エネルギー(kcal)	中学生 たんぱく質(g)	中学生 脂質(g)	中学生 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 たんぱく質	2群 無機塩	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質					
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・麺・芋・砂糖	米・パン・麺・芋・砂糖	添加・種実				
1	【中央の1対・こどもの献立】 だけのこご飯	油揚げ 大豆			だけのこ	ごめ 水あめ 砂糖		しょうゆ 塩 みりん				
月	牛乳		牛乳									
	鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒				
	豚汁	豚肉 大豆		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃが芋 こんにやく	油	だし煮干し (加減付)				
	フルーツポンチ (サイダー)	豆乳	寒天		ぶどう果汁 りんご果汁 みかん バイン もも	ぶどう糖果糖液糖 砂糖		サイダー (果糖ぶどう糖液糖 炭酸)	☆食缶にサイダーを入 れてから分けましょう	2.8g	3.3g	
2	毎米粉パン			いちご	米粉パン 砂糖							
火	牛乳		牛乳									
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ ねぎ	小麦粉		しょうゆ 酒 塩 だしかつお節 みりん				
	笹かまの新鮮揚げ	笹かまぼこ (餅入り) 大豆				小麦粉 片栗粉	油	抹茶	(小) 2個 (中) 2個	21.8g	26.4g	
	もやしとほうれん草の磯香あえ		のり	ほうれん草	もやし			しょうゆ みりん				2.8g 3.5g
8	ご飯(チキンカレー)					ごめ						
月	牛乳		牛乳									
	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 クラッシュ ケチャップ カレー粉 加減付				
	小松菜のソテー			小松菜	もやし コーン			コンソメ 塩 しょうゆ				
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		バイン みかん いちご果汁	果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖						
9	ご飯					ごめ						
火	牛乳		牛乳									
	えびフライ	えび 大豆粉				小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	油	塩 香辛料 ウスター ソース	(小) 2本 (中) 2本	24.4g	29.1g	
	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				
	みそけんちん汁	豆腐 大豆		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	こんにやく じゃが芋	油	だし煮干し (加減付) しょうゆ				
アイスクリーム (チョコ)		牛乳 生クリー ム 脱脂粉乳				グラニュー糖 ぶどう糖		ココアパウダー				
10	ご飯					ごめ						
水	牛乳		牛乳									
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん くら	にんにく 生姜 もやし たまねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん				
	ほうれん草の磯香あえ		のり	ほうれん草	キャベツ			しょうゆ みりん				
	なめこのみそ汁	豆腐 大豆			ゆめこ 大根 ねぎ			だし煮干し (加減付)				
11	コッペパン (いちごフルーツサンド)					パン						
木	牛乳		牛乳									
	いちごフルーツサンドの具	大豆	乳 牛乳		いちご みかん もも いちご果汁	砂糖 粉あめ ぶど う糖果糖液糖	油	塩	☆パンにいちごフル ーツサンドの具をば さんで食べましょう	711kcal	868kcal	
	ポテトとお米のささみカツ	鶏肉 大豆たん白				じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	油	塩 しょうゆ ウスターソース				
	ミネストローネスープ	ベーコン 白いげん豆		にんじん パセリ カクテルトマト	たまねぎ にんにく セロリ	じゃが芋 小麦粉	油	ケチャップ 塩 コン ソメ				
12	ご飯					ごめ						
金	牛乳		牛乳									
	鶏の照り焼き	鶏肉				砂糖		しょうゆ みりん				
	うど入り五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう うど	こんにやく 砂糖	油 ごま	しょうゆ				
	かきたま汁	たまご		にんじん	たまねぎ しめじ かひょう	片栗粉		しょうゆ 塩 だしかつお節				
15	わかめご飯		わかめ			ごめ 砂糖		塩				
月	牛乳		牛乳									
	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				
	カレーコルスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 しょうゆ カレー粉				
	いなか汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	じゃが芋 しめじ	こんにやく	油	だし煮干し (加減付) しょうゆ				
16	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	塩 ココアパウダー				
火	牛乳		牛乳									
	ボークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 塩 しょうゆ				
	大根と里わかめのサラダ		里わかめ	にんじん	大根		ごま	青じそドレッシング				
	日向夏ゼリー				日向夏果汁	果糖ぶどう糖液糖 砂糖 でん粉						
17	ご飯					ごめ						
水	牛乳		牛乳									
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆		にんじん	にんにく 生姜 ねぎ だけのに たまねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	豆板醤 酒 丸鶏ガラス ープ しょうゆ しょうゆ				
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆		くら	キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 塩	(小) 2個 (中) 2個	20.6g	23.9g	
	中華和え			小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢				
18	コッペパン					パン						
木	牛乳		牛乳									
	いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖			☆パンにいちごジャ ムをつけて食べま しょう	658kcal	832kcal	
	和風スパゲティ	ベーコン		にんじん ほうれ ん草 パセリ	にんにく 生姜 たま ねぎ マッシュルーム し めじ	小麦粉	油	塩 しょうゆ コンソ メ しょうゆ				
	鶏のねぎ塩焼き	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ	砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ しょ う塩				
花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン			ドレッシング減塩和風					

Main table with columns for Day (日・曜), Dish Name (献立名), Food Groups (おもに体をつくるもの, おもに体の調子を整えるもの, おもにエネルギーのもとになる食品), Other Seasonings (その他調味料), and Nutritional Values (小学生, 中学生). Rows include items like 19金 (ご飯, ししゃもフライ), 22月 (ご飯(ピビンバ), ビビンバの具), 23火 (ご飯, 焼き鳥風煮), 24水 (ご飯(ハヤシライス), ハヤシライスの具), 25木 (コッペパン(ツナサンド), ツナサンドの具), 26金 (ご飯, モロの竜田揚げ), 29月 (ご飯(五目御飯), 五目御飯の具), 30火 (ピタパン(メキシカンチキンサンド), メキシカンチキン), 31水 (ご飯, 鯖のスタミナ焼き).

- ◆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、ベーコン及び、さつまあげ なんと 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
・カレーフレーク…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aramel I
・カレーウ…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 カaramel色素 アミノ酸 大豆 鶏肉
・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 香辛料 酸味料 豚肉
・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
・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 調味料 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 肉風味調味料パウダー 酵母エキス 調味料 PH調整剤
・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 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 こしょう
・ハヤシフレーク…小麦粉 豚脂 砂糖 でん粉 塩 ブラウンルウ トマトパウダー 粉末ソース 色素(Caramel パプリカ) アミノ酸 酸味料 大豆
・タンメンスープ…塩 ラード たん白加水分解物 ぶどう糖果糖液糖 エキス(野菜 チキン) ごま油 にんにく こしょう 生姜 アミノ酸 小麦 乳 大豆 豚肉
・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料
・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