

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 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)	
		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 魚・肉・卵・豆	2群 無糖質 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					
木	丸パン(チーズハンバーガー)						パン		☆パンにハンバーグとチーズをはさんで食べましょう	675kcal	875kcal	
	チーズハンバーガーの具(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		砂糖 でん粉 片栗粉	豚脂	塩 香辛料 みりん しょうゆ	28.5g	35.8g	
	スライスチーズ		チーズ							28.5g	33.9g	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり コーン		砂糖	ワイングマツタエ	酢 しょうゆ	3.3g	4.2g	
金	角切りスープ		ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ		じゃが芋	油	コンソメ 塩 こしょう			
	ご飯(カレーライス)						ごめ		☆ご飯にカレーをかけて食べましょう	792kcal	1026kcal	
	牛乳		牛乳									
	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 カレールフ		21.7g	26.6g
	野菜豆腐ナゲット	豆腐 豆乳 魚 肉 大豆たん白		にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン		砂糖 でん粉 小麦粉	油	塩 みりん こしょう	1/12個 @3個	28.4g	36.0g
小松菜とかにかまのソテー	かまぼこ		小松菜	もやし 生姜			油	塩 こしょう		2.7g	3.3g	
あじさいゼリー				ぶどう果汁		砂糖 ぶどう糖果糖液糖 水あめ						
月	【歯と口の健康週間】 ご飯(いか天丼)						ごめ		☆ご飯にいか天をのせて、たれをかけて食べましょう	751kcal	938kcal	
	牛乳		牛乳									
	いか天丼の具 天丼のたれ	いか					でん粉 小麦粉 砂糖 糖 果糖ぶどう糖液糖	油	ベニガリがー 塩 しょうゆ みりん かつお節エキス		27.1g	32.4g
	ひじきの煮物	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆		しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん		23.9g	27.6g
豚汁	豚肉 豆腐	おぼろ	にんじん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ		じゃが芋 こんにゃく	油	だし黒干し(ｶｯﾌﾟｲﾝｸﾞ)		2.5g	2.8g	
【歯と口の健康週間】ゼリー	豆乳加工品			りんご		砂糖 ぶどう糖果糖液糖 水あめ						
火	【歯と口の健康週間】 コッペパン						パン		☆パンにブルーベリージャムをつけて食べましょう	737kcal	906kcal	
	牛乳		牛乳									
	ブルーベリージャム				ブルーベリー		水あめ 砂糖				22.8g	27.8g
	カレーうどん	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ		小麦粉 小麥粉 砂糖 糖	油	だしかつお節 加ー粉 しょうゆ 加ー粉 塩		30.5g	35.0g
春巻	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 しんじけ		小麦粉 香海 片栗粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂	しょうゆ ポークフィヨン ポークエキス みりん 香辛料 塩		3.1g	3.9g	
かんぴょうのごま和え			にんじん 小松菜	かんぴょう		砂糖	ごま	しょうゆ				
水	【歯と口の健康週間】 ご飯						ごめ					
	牛乳		牛乳									
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			生姜 ごぼう		片栗粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ		25.2g	30.1g
	梅和え	大豆		小松菜	もやし 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		17.7g	19.9g
あおさのみそ汁	豆腐 だし	あおさのり		たまねぎ				だし黒干し(ｶｯﾌﾟｲﾝｸﾞ)		2.4g	2.9g	
木	【歯と口の健康週間】 アップルパン				アップルチップ		パン 砂糖					
	牛乳		牛乳									
	ししやもフライ	ししやも 大豆たん白					小麦粉 パン粉 コー ンフラワー でん粉	油	ウスターソース 塩	☆骨に気をつけて食べ ましょう (小)2本 @2本	28.1g	34.1g
	チキンピーズ	大豆 鶏肉	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		23.3g	26.3g	
こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		こんにゃく	ごま ごま油	しょうゆ		2.6g	3.3g	
金	【歯と口の健康週間】 ご飯						ごめ		※中学校は地区団体の ため給食はありません	686kcal	855kcal	
	牛乳		牛乳									
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉					砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ		27.8g	32.9g
	小松菜のじゃこ炒め	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜	もやし			ごま油	しょうゆ		21.8g	24.5g
じゃが芋とわかめのみそ汁	だし	わかめ		たまねぎ		じゃが芋		だし黒干し(ｶｯﾌﾟｲﾝｸﾞ)		2.1g	2.5g	
さくらんぼゼリー				さくらんぼ		砂糖 水あめ でん粉 果糖 ぶどう糖						
月	コーン茶飯				コーン		ごめ		酒 しょうゆ だしの素			
	牛乳		牛乳									
	かつおの揚げ煮	かつお					片栗粉 砂糖	油	しょうゆ みりん		34.8g	41.6g
	もやしのソテー	ベーコン		にんじん くら	もやし			油	塩 こしょう		19.9g	22.7g
かみなり汁・刻みのり	鶏肉 豆腐 たまご	のり	にんじん	ごぼう かんぴょう ねぎ			油	しょうゆ	☆かみなり汁に刻みのり をいれて食べましょう	3.0g	3.5g	
火	【歯と口の健康週間】 味付けおかか	かつお節					ごめ 砂糖		しょうゆ 塩 酢 魚介エキス	☆ご飯におかかをかけ て食べましょう	657kcal	821kcal
	牛乳		牛乳									
	豚肉のソース炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ セロリ			油	ケチャップ ｸﾞﾙｰﾀｰｽ 塩 こしょう		31.0g	36.3g
	昆布漬け		昆布		キャベツ ｷｬｯﾌﾟﾘ			ごま	塩 しょうゆ		20.5g	22.4g
	五目スープ	鶏肉		にんじん くら	たまねぎ だけのこ	春雨			塩 しょうゆ 丸鶏ガラ スープ こしょう		3.4g	3.8g
チーズ		チーズ										
水	【県民の白献立】 ご飯						ごめ					
	牛乳		牛乳									
	モロの味噌がらめ	モロ だし			生姜		砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 みりん	☆骨に気をつけて食べ ましょう	28.6g	34.0g
	にらのお浸し・かつお節	かつお節		にら	もやし				しょうゆ	☆お浸しにかつお節を かけて食べましょう	17.7g	19.8g
ゆばたま汁	ゆば たまご		にんじん 小松菜			片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩		2.4g	2.8g	
県民の白いちごのゼリー	豆乳加工品			いちご いちごピール		砂糖 ぶどう糖 水あめ						
木	【歯と口の健康週間】 毎米粉パン				いちご		炭粉パン 砂糖					
	牛乳		牛乳									
	トマトとベーコンのスパゲティ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ		小麦粉 砂糖	油	白ワイン ケチャップ コンソ メ 赤ワイン 塩 こしょう		27.4g	33.2g
おかひじきのサラダ				おかひじき コーン		砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ		21.8g	25.2g	
栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト								2.6g	3.2g	
金	【どちかんランチ】 ご飯						ごめ					
	牛乳		牛乳									
	豚肉の新・しょうが焼き	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが		片栗粉	油	みりん しょうゆ 酢		28.1g	33.6g
	ほうれん草のナムル	たまご		ほうれん草	もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		16.8g	18.7g
トマトと卵のスープ	たまご ベーコン		トマト	コーン レタス		片栗粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		2.2g	2.6g	

Table with columns: 日・曜, 献立名, おもに体をつくるものになる食品 (1群-4群), おもに体の調子を整えるものになる食品 (5群-6群), おもにエネルギーのもとになる食品 (7群-8群), その他調味料など, 備考, 小学生エネルギー(kcal), 小学生たんぱく質(g), 小学生脂質(g), 小学生塩分(g), 中学生エネルギー(kcal), 中学生たんぱく質(g), 中学生脂質(g), 中学生塩分(g).

- ◆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、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、かまぼこ さつまあげ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。
◆今月の調味料の原材料・使用材料名
・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 魚脂 香辛料 トマト オニオン にんじん チキンエキスパウダー 香辛料 酸味料 豚肉
・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
・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
・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 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
・だしの素…かつお節 こんぶ 椎茸エキス 砂糖 ぶどう糖 デキストリン 酵母エキスパウダー 米油
・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
・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
・オイスターソース…魚介エキス (かき ほたて 魚鱈) 砂糖 かき 昆布エキス 酵母エキス 水あめ 塩 酒精 加工デンプン