

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	2群	3群	4群	5群	6群				
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 マスター	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
	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	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
月	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				
	【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
	いか天丼の具	いか					でん粉 小麦粉 砂糖 糖 果糖ぶどう糖液糖	油	ベネグロ マスター 塩 しょうゆ みりん かつお節五平ス	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	みそ	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)	2.5g	2.8g
火	【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				
	【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
	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 砂糖	油	だしかつお節 加粉 しょうゆ 加フルク 塩	30.5g	35.0g
水	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 香辛 片栗粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂 ショートニング	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			
	【歯と口の健康週間】 ご飯						ごめ			624kcal	793kcal
	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
木	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 みそ	あおさのり		たまねぎ				だし黒干し(ｶｯﾌﾟｲﾝｸ)	2.4g	2.9g
	【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			675kcal	863kcal
	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	28.1g	34.1g
金	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
	【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
	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
月	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	みそ	わかめ		たまねぎ		じゃが芋		だし黒干し(ｶｯﾌﾟｲﾝｸ)	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				
	コーン茶飯					コーン	ごめ		酒 しょうゆ だしの素	702kcal	888kcal
火	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	3.0g	3.5g
	【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	657kcal	821kcal
水	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 マスター 塩 こしょう	31.0g	36.3g
	昆布漬け		昆布		キャベツ きゅうり			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								
木	【県民の白献立】 ご飯						ごめ		☆骨に気を付けて食べましょう ☆お浸しにかつお節をかけて食べましょう	649kcal	815kcal
	モロの味噌がらめ	モロ みそ			生姜		砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 みりん	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	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
金	県民の白いちごゼリー	豆乳加工品			いちご		砂糖 ぶどう糖 水あめ				
	【歯と口の健康週間】 毎米粉パン					いちご	米粉パン 砂糖			709kcal	866kcal
	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
火	栃木県産ヨーグルト			ヨーグルト						2.6g	3.2g
	【どちかんランチ】 ご飯						ごめ		☆ご飯におかかをかけて食べましょう	608kcal	773kcal
	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
水	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 ぼたて 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