

令和5年度

7月分学校給食献立予定表

栃木市大平学校給食センター

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 無機質 乳・小魚・海草類	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・植物油					
3月	ご飯					こめ						
	牛乳		牛乳						648kcal	809kcal		
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ	しいたけ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 青椒肉絲の素	30.0g	34.6g	
	豆腐サラダ・しょうゆ	豆腐	わかめ ちりめん 豆腐 ときかのり 白身のり		きゅうり	もやし			しょうゆ	☆サラダに豆腐をのせて、しょうゆをかけて食べましょう	18.1g	19.7g
4月	餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら にんじん	キャベツ ねぎ 生姜		小麦粉 片栗粉 砂糖 でん粉	豚脂 油 ごま	丸鶏がらスープ しょうゆ 酒 みりん 香辛料	2.3g	2.7g	
	メープルミルクトースト		脱脂粉乳 牛乳				パン 砂糖 メープルシロップ 果糖ぶどう糖液糖	油	塩		702kcal	904kcal
	ハンネのポロネーゼ	豚肉		にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム		小麦粉	油	ケチャップ こしょう コンソメ ウスター ソース 塩	☆栃農より納品される食材 豚肉・キャベツ	25.4g	31.9g
	イタリアンサラダ			にんじん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく		砂糖	オリーブオイル	塩 こしょう 酢	24.6g	29.3g	
5月	ご飯(お魚丼)					こめ				☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう	680kcal	889kcal
	牛乳		牛乳								21.1g	25.9g
	お魚丼の具		きはだまぐろ	にんじん	枝豆		しらたき 砂糖	油 オリーブオイル ごま	塩 しょうゆ	22.0g	27.0g	
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉 大豆たん白		かぼちゃ	たまねぎ りんご		小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 豚脂	しょうゆ みりん 香 辛料 ウスターソース	2.4g	2.9g	
6月	冬瓜と鶏肉のスープ	鶏肉		にんじん	しいたけ	とうがん 生姜 ねぎ			酒 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ			
	シークワーサーゼリー					シークワーサー	砂糖 ぶどう糖果糖液糖					
	黒コッパパン					パン 黒糖		黒糖フレーバー カラメル	☆パンにいちご&7- カリをつけて食べま しょう	670kcal	860kcal	
	いちご&マーガリン	大豆	バターミルク		いちご		水あめ 砂糖	油脂	塩	24.8g	29.6g	
7月	お米とポテのささみカツ	鶏肉 大豆たん白					じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	油	塩 こしょう ウスターソース	☆栃農より納品される食材 キャベツ	26.4g	30.7g
	こんにやくサラダ			にんじん	キャベツ	きゅうり		こんにやく	ドレッシング 減塩和風	2.6g	3.2g	
	コーンポタージュ		牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	パセリ	たまねぎ	コーン	小麦粉 砂糖	油	塩 こしょう チキン エキス 香辛料			
	【七夕献立】 ご飯(いか天丼)					こめ				☆ご飯にいか天をのせて、たれをかけて食べましょう	639kcal	804kcal
8月	牛乳		牛乳								20.6g	24.5g
	いか天丼の具・天汁のたれ	いか					でん粉 小麦粉 砂糖 果糖ぶどう 糖液糖	油	A-1がらがー 塩 しょうゆ みりん かつお節 エキス	17.1g	19.4g	
	磯香あえ		のり	小松菜	もやし				しょうゆ みりん	2.4g	2.7g	
	七塔汁	鶏肉 なると		にんじん オクラ	たまねぎ	ねぎ	小麦粉		しょうゆ 酒 塩 だしかつお節			
9月	七塔デザート		寒天		ぶどう果汁 みかん 果汁 レモン果汁		砂糖 水あめ ぶ どう糖果糖液糖	油脂				
	コーン茶飯				コーン	こめ			酒 しょうゆ だしの素	689kcal	859kcal	
	牛乳		牛乳								33.1g	39.0g
	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉			ねぎ にんにく		砂糖	ごま油	しょうゆ 一味唐辛子	17.5g	19.5g	
10月	切干大根のごま酢あえ			にんじん	切干大根	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	3.4g	4.0g	
	豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ 豆腐	わかめ		ねぎ				だし煮干し(加納かつお)			
	冷凍みかん				生みかん							
	【とちがらんち】 ご飯					こめ					694kcal	869kcal
11月	牛乳		牛乳								26.3g	31.4g
	豚肉とたまねぎの甘辛煮	豚肉 豚レバー		ピーマン	生姜	たまねぎ	片栗粉 砂糖	油	酒 塩 しょうゆ みりん	19.2g	21.7g	
	からし和え			小松菜	もやし				しょうゆ からし	2.3g	2.7g	
	じゃが芋のみそ汁		みそ	にんじん にら	しめじ	たまねぎ	じゃが芋 こんにやく		だし煮干し(加納かつお)			
12月	とちがいちごゼリー				いちご		砂糖 ぶどう糖果糖液糖					
	ご飯					こめ					683kcal	848kcal
	牛乳		牛乳								22.9g	26.8g
	麻婆なす	豚肉	みそ	にんじん ピーマン	にんにく	生姜 ねぎ なす	砂糖 片栗粉	油 ごま油	がっパ しょうゆ 酒 丸鶏がらスープ 豆板 醤 こしょう	23.4g	25.9g	
水	揚げようざ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ	たまねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 麦芽糖	油 豚脂	しょうゆ 塩 香辛料	2.6g	3.0g	
	中華風卵とコーンのスープ	たまご		にんじん 小松菜	コーン	生姜 ねぎ	片栗粉	油	しょうゆ 塩 丸鶏がらスープ			

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 無機質 乳・小魚・海草類	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 油類・種実				
13 木	米粉パン					米粉パン					
	牛乳		牛乳								745kcal 906kcal
	冷やしうどん・めんつゆ・刻みのり	大豆 かつお節	のり 煮干し			小麦粉 砂糖	しょうゆ 塩 かつおエキス調味料		☆うどんにつゆとのりをかけて食べましょう		28.8g 35.2g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 片栗粉 油			(小) 2本 @2本		20.6g 23.5g
14 金	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				4.0g 5.3g
	豆乳プリン	豆乳加工品				砂糖 水あめ ぶどう糖果糖液糖	ショートニング	塩 ゼラチン			
	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		697kcal 887kcal
	牛乳		牛乳								
18 火	夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく たまねぎ なす		油	赤ワイン カレー粉 ガーリック ガーリック ガーリック			18.0g 21.4g
	キャベツのメンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆たん白			キャベツ たまねぎ	でん粉 砂糖	油 豚脂	しょうゆ 塩 香辛料 ウスターソース			21.2g 24.9g
	マスカットジュレポンチ				ぶどう果汁 みかん バイン	果糖ぶどう糖液糖 砂糖					2.2g 2.5g
19 水	コッパン					パン			☆パンにブルーベリージャムをつけて食べましょう		608kcal 771kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ 砂糖					
	牛乳		牛乳								25.8g 31.9g
	白身魚フライ	ほき 大豆				小麦粉 パン粉 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		22.1g 26.0g
20 木	ラタトゥイユ	豚肉		にんじん トマト 赤ピーマン バジル	にんにく たまねぎ なす 黄ピーマン スクキニーニ		オリーブオイル	白ワイン 塩 こしょう コンソメ オレガノ			2.3g 3.0g
	ふわふわ卵とチーズのスープ	たまご	粉チーズ	にんじん	セロリ たまねぎ	じゃが芋 パン粉		コンソメ 塩 こしょう			
	ご飯 (タコライス)					ごめ			☆ご飯にタコライスの具をのせて食べましょう		698kcal 882kcal
	牛乳		牛乳						☆収穫より精製される食材 トマト		26.9g 32.1g
20 木	チーズ入りタコライスの具	豚肉 大豆	チーズ	トマト	にんにく たまねぎ	砂糖	油	ゲチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう			19.9g 22.5g
	モロヘイヤのスープ	かまぼこ		にんじん モロヘイヤ	たまねぎ コーン			コンソメ こしょう 塩			2.6g 3.0g
	いちごのジュレポンチ				バイン みかん いちご果汁	砂糖 粉あめ ぶどう糖果糖液糖					
20 木	アップルパン				アップルチップ	パン 砂糖					657kcal 838kcal
	牛乳		牛乳								
	冷やし中華麺・スープ					小麦粉 加工テンパン	ごま油	かんすい 冷やし中華スープ	☆中華麺の上に冷やし中華の具をのせ、冷やし中華スープをかけて食べましょう		22.3g 27.9g
	冷やし中華の具			にんじん	きゅうり もやし		ごま				19.2g 22.6g
20 木	あじフライ	あじ 大豆				パン粉 小麦粉	油	塩 ウスターソース	☆骨に気をつけて食べましょう		3.5g 4.0g
	フルーツ杏にプリン	豆乳加工品			りんご もも あんず	果糖ぶどう糖液糖 水あめ でん粉					

◆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、なんとちくわかまぼこ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

- ・青椒肉絲の素…しょうゆ にんにく 砂糖 かきエキス みりん 生姜 香味油 豆板醤 ほたてエキス りんご果汁 チキンエキス 魚醤 調味料 カラメル色素 酸味料 大豆 小麦
- ・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
- ・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 チキンエキスパウダー 鶏脂 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン にんじん 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 プルーン 塩 たん白加水分解物 酵母エキス 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 プルーン 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
- ・和風だしの素…風味原料(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 かつおパウダー 米油
- ・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
- ・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
- ・カレールウ…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 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
- ・冷やし中華スープ…果糖ぶどう糖液糖 醤油 砂糖 塩 酢 ごま油 オイスターエキス アミノ酸 酸味料 カラメル色素 小麦 大豆

一人一回あたりの学校給食摂取基準(大平地区)	○小学校中学年…エネルギー:588kcal 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:816kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g 塩分2.5g未満