

日・曜	献立名	おもなさいりょう						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	その他調味料など						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
金	ごはん(二色丼)					ごめ		☆ご飯に二色丼の具をのせてたべましょう	658kcal	815kcal	
	牛乳	牛乳									
	二色丼の具 鶏そぼろ	鶏肉 レバー			生姜	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう ローレル	28.8g	34.3g	
	小松菜のごま和え		小松菜		ごま油	ごま		しょうゆ	20.5g	23.2g	
月	豚汁	豚肉 豆腐	大豆	にんじん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	だし煮干し(加ゆり)	2.3g	2.7g	
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	果糖ぶどう糖液糖 でん粉		難消化性デキストリン			
	わかめごはん		わかめ			ごめ 砂糖		塩	717kcal	871kcal	
	牛乳	牛乳									
火	鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒	29.1g	34.4g	
	キムチあえ				きゅうり	ごま油		塩 キムチの素 しょうゆ	25.5g	28.1g	
	卵とモロヘイヤのトマトスープ	ベーコン たまご	にんじん トマト モロヘイヤ		たまねぎ		油 こま油	丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	3.0g	3.5g	
	レモンカスターダルト	たまご	乳 練乳		レモン果汁	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉	油脂 マーガリン	塩			
水	アップルパン				アップルチップ	パン			692kcal	890kcal	
	牛乳	牛乳									
	冷やし中華麺・スープ					小麦粉 加工デンプン	ごま油	かんすい 冷やし中華スープ	24.5g	32.1g	
	冷やし中華の具		にんじん		きゅうり			ごま	17.7g	20.9g	
木	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 こしょう	3.3g	3.9g	
	乳酸菌飲料ゼリー		乳酸菌飲料 ミ初加がム 養天		生レモン果汁	粉あめ 砂糖 ぶどう糖 果糖					
	ごはん(焼肉丼)					ごめ			☆ご飯に焼肉丼の具をのせてたべましょう	588kcal	729kcal
	牛乳	牛乳									
金	焼肉丼の具	豚肉	にんじん		にんにく 生姜 たまねぎ	しらたき	油 こま	酒 しょうゆ 焼肉のタレ	27.7g	32.3g	
	冷ややっこ(タレつき)	豆腐			しいたけエキス	果糖ぶどう糖液糖 砂糖		しょうゆ 塩 酢 魚介エキス(小麦)	18.5g	20.3g	
	かんぴょうのみそ汁	油揚げ 大豆	ほうれん草		かんぴょう だいこん			だし煮干し(加ゆり)	2.5g	2.8g	
	丸パン(ハンバーガー)					パン			☆パンにハンバーグをはさんでたべましょう	644kcal	807kcal
土	牛乳	牛乳									
	ハンバーガーの具	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	塩 香辛料 ウスターソース クチャップ 赤ワイン	25.5g	31.6g	
	野菜サラダ		ブロッコリー		キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ	25.4g	30.6g	
	コーンポタージュ	ホタテエキス 豚肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	パセリ	たまねぎ コーン	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 油脂	塩 こしょう かつおがみ 香辛料	3.0g	3.8g	
日	ごはん(カレーライス)					ごめ			☆ごはんにかレーをかけてたべましょう	673kcal	842kcal
	牛乳	牛乳									
	夏野菜カレー	豚肉	かぼちゃ トマト にんじん ビーマン		たまねぎ なす にんにく		油	赤ワイン カレー粉 カレールウ カレーフレーク ウスターソース	19.2g	22.7g	
	コールスローサラダ		にんじん		キャベツ コーン レモン	砂糖	ソルト	塩 こしょう 酢	19.4g	21.9g	
月	冷浸みかん				生みかん				2.0g	2.4g	
	ごはん(焼肉丼)					ごめ			641kcal	813kcal	
	牛乳	牛乳									
	油淋鶏	鶏肉			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油 こま油	しょうゆ 酒 酢 丸鶏ガラスープ	27.6g	32.9g	
火	中華和え		ほうれん草 にんじん		ごま油			しょうゆ 酢	19.6g	22.1g	
	卵とどうもろこしのスープ	たまご	小松菜		生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩	2.2g	2.6g	
	ごはん(いわしのかば焼き)					ごめ			615kcal	777kcal	
	牛乳	牛乳									
水	いわしのかば焼き	いわし			生姜	片栗粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	24.6g	29.6g	
	即席漬け		にんじん		キャベツ きゅうり			塩	21.4g	24.7g	
	豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ 豆腐	わかめ		たまねぎ ねぎ			だし煮干し(加ゆり)	2.2g	2.6g	
	ごはん(タコライス)					ごめ			☆ご飯にタコライスの具と粉チーズをかけてたべましょう	681kcal	848kcal
木	牛乳	牛乳									
	タコライスの具	豚肉 大豆	トマト		にんにく たまねぎ	砂糖	油	クチャップ ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	26.0g	30.7g	
	粉チーズ		粉チーズ						26.2g	29.9g	
	フライドポテト		青のり			じゃがいも	油	塩 こしょう	2.6g	3.1g	
金	卵入りもずくスープ	たまご たまご	もずく		大根 えのきだけ ねぎ		ごま油 ごま	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 酒			
	ピザドック	フランクフルト	チーズ		たまねぎ	パン	油	ピザソース こしょう	674kcal	836kcal	
	牛乳	牛乳									
	こんにゃくサラダ		ブロッコリー にんじん		カリフラワー	こんにゃく		醤油 ソレシシング	27.5g	33.1g	
土	ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん		たまねぎ キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう	30.7g	34.2g	
	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	3.1g	3.8g	
	ごはん					ごめ			660kcal	822kcal	
	牛乳	牛乳									
日	栃木市産大豆の麦納豆(たれ・からし)	大豆				麦		たれ(しょうゆ 砂糖 かつお節エキス いわし 酢 さば 鰹のみりん 塩 酢) からし	26.3g	30.5g	
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	にんじん		たまねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	17.6g	19.3g	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ 大豆	にんじん 小松菜		大根			だし煮干し(加ゆり)	2.6g	3.0g	

Main table containing meal schedules with columns for date, menu name, ingredients, and nutritional information. The table is organized by month (19-29) and meal type (朝食, 昼食, 夕食).

- ◆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。
◆(川)は小学校のみです。(中)は、中学校のみです。
◆ここにゃくは、エネルギーにはなりません。
◆調味料等は、記載を省略することがあります。
◆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。
◆大平学校給食センターでは、A-1、ワカメ及びかまぼこ、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。
◆今月の調味料の原材料・使用材料名

二大平校ありの学校給食取基準(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

- ◆キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごピューレ トマトペースト 魚醤 コーンスターチ かつおエキス 香辛料 調味料 酸味料 増粘多糖類 小麦
◆丸鶏からスープ…塩 テキストリン 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
◆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 調味料 酸味料 カラメル色素 小麦 大豆
◆焼肉のタレ…醤油 砂糖 八チミツ にんにく みそ みりん 香辛料 酸味料 小麦
◆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 フルーン 塩 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料
◆カレー粉…小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 テキストリン 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
◆カレーウチ…小麦粉 バーム油 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
◆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
◆コンソメ…食塩 七味粉 麦芽糖 けいりゅうぶどう糖 酵母エキス たん白加水分解物 けいりゅうぶどう糖 鶏肉 りんご たん白加水分解物 青じそ酒 調味料 酸味料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
◆ピザソース…トマト たまねぎ 大豆油 ぶどう糖果糖液糖 コーンスターチ にんにく 塩 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 酸味料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
◆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
◆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 テキストリン 酵母エキス かつおパウダー 米油
◆ドミグラスソース…小麦粉 牛脂 トマト ワイン 砂糖 酢 香辛料 たん白加水分解物 ケチャップ トマトペースト 食塩 加糖色素 調味料 酸味料 大豆 鶏肉 りんご ぶどう糖
◆オイスターソース…魚介エキス(かき ほたて 魚醤) 砂糖 かき たん白加水分解物 昆布エキス 酵母エキス 水あめ 塩 酒精 加工デンプン