

日・曜	献立名	おもなざいりょう						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					
		たんぱく質 魚・肉・卵・豆	無糖質 乳・小魚・海草	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	脂質 油脂・植物油					
2月	ごはん						ごめ					
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布				砂糖	ごま	しょうゆ	☆ごはんにふりかけをかけて食べましょう	602kcal 23.6g 15.2g 2.1g	755kcal 28.0g 16.8g 2.4g
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも しらたき	砂糖	油	みりん しょうゆ			
	切干大根のサラダ				切干大根 キャベツ コーン		砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう			
3月	コッペパン						パン					
	チョコクリーム		加糖脱脂練乳				水あめ 砂糖 でん粉		カカオマス ココアパウダー			
	きのこうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ まいたけ ねぎ	小麦粉			しょうゆ みりん だしかつお節 塩	(小) 2本 @2本	693kcal 26.0g 21.4g 3.1g	815kcal 30.1g 23.5g 3.6g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 片栗粉	油					
キムチ和え								塩 キムチの素				
4月	ごはん						ごめ					
	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	☆骨に気をつけて食べましょう	629kcal 24.7g 21.7g 2.1g	794kcal 29.7g 25.1g 2.5g
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく 里芋		油	だし 煮干し (かつお) しょうゆ			
	【目の覚醒デー献立】コッペパン(ミートサンド)						パン			☆パンにミートサンドの具をはさんで食べましょう	586kcal 26.1g 20.6g 2.6g	721kcal 31.6g 24.0g 3.3g
5月	ミートサンドの具	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 パン粉	油		赤ワイン クetchup 塩 コンソメ こしょう			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー				青じそドレッシング			
	卵とどうもろこしのスープ	たまご		ほうれん草	生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油		コンソメ しょうゆ 塩			
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリー果汁		砂糖 ぶどう糖 糖液糖						
6月	ごはん(カレーライス)						ごめ			☆ご飯にカレーをかけて食べましょう	681kcal 20.7g 20.9g 2.2g	851kcal 24.6g 23.7g 2.6g
	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 カレーフレーク カレールー			
	もやしとウィンナーのソテー	ウィンナー		小松菜	もやし コーン			油	コンソメ こしょう			
	フルーツポンチ	豆乳	寒天		みかん もも ぶどう果汁 りんご果汁		ぶどう糖 糖液糖 砂糖					
7月	【ふるさと献立】ごはん(豚丼)						ごめ			☆ご飯に豚丼の具をのせて食べましょう	541kcal 24.2g 14.3g 2.0g	682kcal 28.7g 15.7g 2.3g
	豚丼の具	豚肉			ごぼう たまねぎ 切干大根	こんにゃく	砂糖	油	みりん しょうゆ	☆栃木農業高校産の食材 豚肉		
	きゅうりの昆布漬		昆布		キャベツ きゅうり				塩 しょうゆ			
	かんぴょうの卵とじ	たまご		にんじん にら	かんぴょう	片栗粉			だし かつお節 塩 しょうゆ			
8月	【大平中リクエスト献立】わかめごはん		わかめ				ごめ 砂糖		塩			
	鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉		油	しょうゆ 酒			
	磯香あえ		のり	ほうれん草	白菜				しょうゆ みりん			
	さつま芋ときのこのみそ汁	油揚げ お豆			しいたけ しめじ えのき たまねぎ ねぎ	さつま芋			だし 煮干し (かつお)			
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				
9月	【ふるさと献立】コッペパン(苺クリームサンド)						パン			☆パンに苺クリームサンドの具をはさんで食べましょう	673kcal 19.8g 25.5g 2.1g	869kcal 25.1g 30.3g 2.8g
	苺クリームサンドの具	大豆	乳 牛乳		パイ もち みかん いちご	粉あめ 砂糖	油脂	塩				
	キャベツとかまぼこのソテー	かまぼこ			たまねぎ コーン	キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう			
	もち麦入りミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト ハセリ	セロリ たまねぎ	じゃがいも もち麦		油	クetchup コンソメ 塩 こしょう	☆栃木農業高校産の食材 もち麦		
10月	ごはん(和風ビビンバ丼)						ごめ			☆ご飯に和風ビビンバ丼の具をのせて食べましょう	583kcal 27.3g 18.2g 2.4g	733kcal 32.4g 20.5g 2.8g
	和風ビビンバ丼の具	豚肉 油揚げ		にんじん	にんにく 生姜 ごぼう しいたけ	砂糖		油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 丸鶏 ガラスープ 豆板醤			
	ナムル			小松菜	もやし コーン	砂糖		ごま油	しょうゆ 酢			
	わかめスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ たけのこ				丸鶏 ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう			
11月	ごはん						ごめ					
	豚肉とさつま芋のかりん揚げ	豚肉			生姜	片栗粉 砂糖	油	ごま	しょうゆ			
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	もやし コーン				しょうゆ			
	なめこのみそ汁	豆腐 お豆			ゆめこ ねぎ				だし 煮干し (かつお)	☆小学校は、運動会の振替休日のため給食はありません	783kcal 31.4g 21.0g 2.8g	
12月	黒コッペパン						パン 黒糖		黒糖 フレーバー カラメル	☆黒コッペパンにジャムをつけて食べましょう	701kcal 32.1g 25.6g 2.6g	857kcal 38.4g 29.7g 3.3g
	栃木県産とちおとめジャム				いちご	水あめ 砂糖						
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉			にんにく	はちみつ			白ワイン マスタード コンソメ 塩 こしょう			
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖		ごま油	酢 しょうゆ			
ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		油	コンソメ クetchup 塩 こしょう				
1月	ごはん						ごめ					
	栃木市産麦入り納豆(たれ・からし)	大豆					素		たれ(しょうゆ) 砂糖 かつお節 キヌイ いわし だし きり みりん 塩 からし			
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん	生姜 だいこん ねぎ	こんにゃく 砂糖		油	しょうゆ 酒			
	かきたまみそ汁	たまご お豆		ほうれん草	たまねぎ	片栗粉			だし 煮干し			

Table with columns for Date (日・曜), Dish Name (献立名), Ingredients (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), Other Seasonings (その他調味料など), and Nutritional Information (小学生, 中学生). Rows include items like ぶどう米粉パン, ご飯(ドライカレー), マーボー豆腐, コッペパン, etc.

- ◆材料の割合により、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。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、ﾊﾞｰﾝ、ｶﾞﾀｰ及び、ちくわ、かまぼこ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。ﾏｰﾈｰもたまご不使用です。
◆今月の調味料の原材料・使用材料名

一人一食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:814kcal 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
・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 チキンエキスパウダー 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン 香辛料 酸味料 豚肉
・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 酒精 調味料 酸味料 香料 増粘剤 香辛料抽出物 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
・ウスターソース…醸造酢 ぶどう糖 糖液糖 砂糖 トマト にんにく 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 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 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) 香辛料 カラメル I
・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 にんにく) 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
・マスタード…酢(りんご) からし 油脂 塩 ぶどう糖 調味料 たまねぎ ポークエキスパウダー 香辛料 にんにく 調味料 香辛料抽出物 豚肉 大豆 小麦
・焼きそばソース…トマト たまねぎ りんご にんにく 酢 ぶどう糖 糖液糖 砂糖 塩 片栗粉 香辛料 カラメル色素 増粘剤 調味料
・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
・白菜キムチ…はくさい たまねぎ にんにく 砂糖 塩 りんご にんにく 醤油 昆布エキス かつお節エキス(さば) 生姜 唐辛子 調味料 酸味料 香辛料抽出物
・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
・ベジマールルウ…小麦粉 パーム油 紅(ｸﾞ)ｰ 脱脂粉乳 ｸｰｼﾞﾝｸﾞｰ ｷｰﾄﾞﾙ 塩 砂糖 スパイス 酵母エキス 貝カルシウム 香料
・ケチャップ&マスタード…(トマト 砂糖 ぶどう糖 糖液糖 酢 たまねぎ 塩 香辛料) (洋からし 酢 砂糖 水あめ みりん 塩 調味料)