

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	中学生	
		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				エネルギーkcal	たんぱく質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質	脂質	塩分
水	ごはん(三色丼)											
	牛乳		牛乳						728kcal	886kcal		
	鶏肉 レバー たまご			生薬		砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう ローレル かつおだし	29.9g	35.5g		
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	26.9g	29.9g		
木	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			だし煮干し(かつお)	2.3g	2.7g		
	さつま芋と粟のタルト	豆乳				さつま芋 砂糖 米粉 小麦粉	米粉	ショートニング 油				
	【*読書週間メニュー】 チーズパン		チーズ			パン	マーガリン					
	牛乳		牛乳						667kcal	850kcal		
火	鮭フライ	鮭	大豆			パン粉 小麦粉	油	ウスターソース 塩	27.2g	34.2g		
	ミックスビーンズサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 レタス トマト		にんじん	キャベツ きゅうり レモン			ノンエッグマヨネーズ ケチャップ 酢 塩 チリパウダー	27.7g	34.2g		
	*じゃが芋のスープ	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	じゃが芋	オリーブ油	2.9g	3.7g		
	ごはん											
月	牛乳		牛乳									
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 片栗粉		しょうゆ みりん 塩	22.9g	31.2g		
	れんこんの五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ	18.7g	26.3g		
	白菜と里芋のみそ汁	油揚げ		にんじん	白菜 ねぎ	里芋		だし煮干し(かつお)	2.2g	2.9g		
火	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	コッペパン					パン						
	栃木市産とち介巨峰ジャム				巨峰	水あめ 砂糖			682kcal	883kcal		
水	牛乳		牛乳						28.2g	35.1g		
	鶏肉のチーズパン粉焼き	鶏肉	粉チーズ	パセリ	にんにく	パン粉		白ワイン 塩 こしょう	24.3g	29.0g		
	トマトとツナのスパゲティ	きはだまぐろ		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	砂糖 小麦粉	油	ホワイトソース 赤ワイン	2.7g	3.4g		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう 酢				
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	サイコロステーキ	牛肉 大豆			たまねぎ にんにく 大根 りんご 生薬	水あめ 砂糖	油	塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ 酢 みりん	27.4g	32.8g		
	栃木で育てた野菜のサラダ			ズッキーニ	キャベツ	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	16.0g	17.8g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	コッペパン(ツナサンド)					パン						
	ツナサンドの具	きはだまぐろ		パセリ	たまねぎ		オリーブ油 油	塩				
金	牛乳		牛乳						22.2g	26.9g		
	大学芋					さつま芋 砂糖	油 黒ごま	しょうゆ	31.3g	36.8g		
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	2.1g	2.7g		
	ごはん											
火	牛乳		牛乳									
	ほっけの塩焼き	ほっけ						塩				
	いなか汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう しめじ	じゃが芋	油	だし煮干し(かつお)	2.3g	2.7g		
	たいやき	小豆 大豆				砂糖 小麦粉	油	塩 膨張剤				
月	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん たら	にんにく 生薬 たまねぎ	砂糖 片栗粉	ごま	しょうゆ 酒 みりん	27.1g	32.1g		
	ナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	16.2g	18.0g		
火	きのこ卵のスープ	たまご		にんじん	たまねぎ えのき しいたけ ねぎ	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 酒 塩	2.1g	2.5g		
	毎シャーベット											
	ごはん											
	牛乳		牛乳									
水	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう	こんにゃく	里芋	だし煮干し(かつお)	2.7g	3.0g		
	ごはん											
木	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう	こんにゃく	里芋	だし煮干し(かつお)	2.7g	3.0g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
水	ごはん											
	牛乳		牛乳									
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生薬 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん ローレル	27.2g	30.1g		
	切干大根のサラダ			にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	25.2g	28.2g		
木	ごはん											
	牛乳		牛乳					</				

Main 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-6群), おもに体の調子を整えるものになる食品 (3群-4群), おもにエネルギーのもとになる食品 (5群-6群), その他調味料など, 備考, 小学生エネルギー(kcal), 中学生エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 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、フランクフルト及びかまぼこ、ちくわ、さつま揚げ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。マフィンもたまご不使用です。

◆今月の調味料の原材料・使用材料名

- 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
コンソメ…食塩 テキストリン 麦芽糖 チキンエキスパウダー ぶどう糖 酵母エキス たん白加水分解物 鶏脂 チキンコンソメ 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン 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 でん粉 調味料
ビーフシチューフレーク…小麦粉 油脂 塩 砂糖 ぶどう糖 トマト 玉ねぎ にんにく 牛肉 酵母エキス 香辛料 カラメル色素 調味料 大豆
ドミグラスソース…小麦粉 牛脂 トマトワイン 砂糖 ポークエキス 香辛料 たん白加水分解物 ソース オニオン 塩 カラメル色素 調味料 酸味料 鶏肉 大豆 りんご ゼラチン
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
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 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
カレーフレーク…小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 テキストリン パウダー(さつまいも 酵母エキス 白梁エキスキャベツ オニオン) カラメル I 香辛料
カレールー…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
豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
ベジマメルソース…脱脂粉乳 紅(甘)が- 全粉乳 チーズ バター 油脂 小麦粉 たん白加水分解物 砂糖 デキストリン 塩 酵母エキス 木(甘)が- ほたてエキス 大豆

一人一皿あたりのおもに体をつくるものになる食品のエネルギー値(大平地区)
○小学校(中学生)…エネルギー: 586kcal 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