

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	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のになる食品				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						
金	ごはん(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	679kcal	828kcal
	牛乳		牛乳										
	いか天丼の具・天丼のたれ	いか 大豆						でん粉 小麦粉 砂糖 果糖ぶどう糖液糖	油	塩 しょうゆ みりん かつお節エキス		20.4g	24.1g
	生姜漬				大根 生姜				ごま油	塩 しょうゆ		18.5g	21.0g
月	いなかな汁	鶏肉 大豆		にんじん 小松菜	ごぼう かんぴょう しめじ		こんにゃく 里芋		油	だし煮干し(かつお)		2.4g	2.7g
	【中央小リクエスト献立】ごはん						ごめ						
	牛乳		牛乳									620kcal	765kcal
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉						砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ		26.2g	30.7g
火	磯香あえ		のり	ほうれん草	白菜					しょうゆ みりん		20.3g	22.6g
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 大豆	わかめ		大根 たまねぎ ねぎ					だし煮干し(かつお)	☆栃木農業高校で育てた食材	2.2g	2.6g
	みかん				生みかん								
	丸パン(ハムカツサンド)						パン				☆パンにハムカツサンドの具をはさんで食べましょう	688kcal	860kcal
水	牛乳		牛乳										
	ハムカツサンドの具	鶏肉 豚肉 大豆たん白	乳成分					粉あめ 水あめ 卵黄 小麦粉 砂糖	油 油脂	塩 香辛料 しょうゆ ウスターソース		25.1g	31.2g
	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	ソイグ マスター	塩 こしょう 酢		28.9g	34.2g
	手作り肉団子スープ	鶏肉		ほうれん草	ねぎ 生姜		パン粉 春雨			しょうゆ 丸鶏がらスープ 塩 こしょう	☆牛乳にミルメークを混ぜて飲みましょう	3.1g	3.9g
木	ミルメークコーヒー							果糖ぶどう糖液糖 砂糖		コーヒー 塩			
	ごはん						ごめ						
	牛乳		牛乳									556kcal	701kcal
	たらのご酢あんかけ	たら		にんじん ビーマン	生姜 たまねぎ		片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 コンソメ グチャップ		☆骨に気をつけて食べましょう	25.7g	30.5g
金	白菜の昆布漬		昆布		白薬 きゅうり					塩 しょうゆ	☆栃木農業高校で育てた食材	15.5g	17.2g
	なめこのみそ汁	豆腐 大豆	わかめ	みつば	なめこ ねぎ					だし煮干し(かつお)		2.4g	2.8g
	ココア揚げパン		脱脂粉乳 乳				パン 水あめ 砂糖 グラニュー糖	油 油脂	塩 ココアパウダー			607kcal	745kcal
	牛乳		牛乳										
土	長崎ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ いか		にんじん	キャベツ きくらげ		小麦粉 でん粉 こんにゃく			こしょう 丸鶏がらスープ チャンボン スープ 塩		22.3g	27.1g
	中華和え			ほうれん草	もやし		砂糖	ごま油		酢 しょうゆ		18.6g	21.6g
	ワインゼリー						砂糖 ぶどう糖 果糖液糖			ワイン		3.6g	4.4g
	ごはん						ごめ						
日	牛乳		牛乳									568kcal	701kcal
	麦入り納豆(たれ・からし)	大豆					麦			しょうゆ 砂糖 かつお節エキス いりしお 空母節 みりん 塩 からし		24.7g	28.4g
	里芋の肉みそ煮	豚肉 ちくわ 大豆		にんじん	里芋 こんにゃく 砂糖				油	和風だしの素 酒 しょうゆ		15.9g	17.3g
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐	わかめ		えのき草 ねぎ					だしかつお節 しょうゆ 塩		2.9g	3.2g
月	ごはん(お魚丼)						ごめ				☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう	598kcal	751kcal
	牛乳		牛乳										
	お魚丼の具	めばちまぐろ		にんじん	枝豆		しらたき 砂糖	油	ごま	塩 しょうゆ		23.4g	27.8g
	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		17.6g	19.7g
火	きりたんぼ汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ まいたけ 白菜		きりたんぼ			だしかつお節 しょうゆ		2.0g	2.3g
	ナン(トマトドライカレー)						ナン				☆ナンをドライカレーにつけて食べましょう	626kcal	765kcal
	牛乳		牛乳										
	トマトドライカレー	豚肉		にんじん トマト ビーマン	生姜 にんにく たまねぎ		砂糖	油		カレー粉 加フルク ケチャップ かつお節 塩 こしょう	☆栃木農業高校で育てた食材	28.0g	33.6g
水	キャベツとコーンのソテー	ベーコン			キャベツ コーン				油	コンソメ 塩 こしょう		22.6g	26.0g
	フルーツパエリア		牛乳		パイン みかん もも いちご りんご		砂糖 果糖ぶどう糖液糖			塩		2.9g	3.7g
	【とち介ランチ】ごはん						ごめ						
	牛乳		牛乳									581kcal	717kcal
木	みそずき焼き煮	豚肉 大豆 焼き豆腐		にんじん	しいたけ ねぎ 白菜		しらたき 砂糖	油		酒 しょうゆ		27.7g	32.1g
	とち介卵焼き	たまご					砂糖 でん粉	油		かつおだし 酢 塩 しょうゆ		17.0g	18.3g
	にらともやしのお浸し	かつお節		にら	もやし					しょうゆ		1.9g	2.2g
	(小) ミニ黒コッペパン @黒コッペパン						パン 黒糖			黒糖フレーバー カラメル	☆パンにはちみつ&マーガリンをつけて食べましょう	614kcal	849kcal
金	はちみつ&マーガリン	大豆	バター				はちみつ		油脂	塩		22.0g	29.7g
	牛乳		牛乳										
	けんちんうどん	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう ねぎ		里芋 小麦粉		油	だしかつお節 塩 しょうゆ		25.0g	31.5g
	ししゃもフライ	ししゃも 大豆たん白					小麦粉 卵黄 コーンフラワー でん粉		油	塩 ウスターソース	☆骨に気をつけて食べましょう(小)2本 @2本	2.9g	3.8g
海藻サラダ		海藻		大根 きゅうり				ごま	青じそドレッシング				

Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Energy/Protein/Fat/Fiber, and Remarks. It lists various school lunch menus for December, including items like 'ミニコッペパン', '和風煮込みハンバーグ', and 'クリスマスケーキ'.

◆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。②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が、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、ベーコン及びちくわ、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。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

- List of ingredients used in the meals, including items like 'ウスターソース', '小麦粉', '砂糖', '食油', 'しょうゆ', etc.

Summary table for nutritional values. It shows energy, protein, fat, and fiber content for two types of school lunches: '小学生' (Elementary School) and '中学生' (Middle School).