

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)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質(g)	脂質(g)		
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										
	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	機香あえ		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)	2.2g	2.6g	
	みかん				生みかん								
	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	マヨネーズ		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	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										
	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	25.7g	30.5g	
金	白菜の昆布漬		昆布		白薬 きゅうり					塩 しょうゆ	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										
	麦入り納豆(たれ・からし)	大豆					煮			しょうゆ 砂糖 かつお節 エキス いりしお 空母節 みりん 塩 かつお	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	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										
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	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				

Table with columns: 日・曜, 献立名, おもなさいりょう (1群-6群), その他調味料など, 備考, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g). Rows include meals like 牛乳, ヤムニョムチキン, やみつきキャベツ, わかめスープ, etc.

◆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

- ・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
・ノンエッグマヨネーズ…油脂 酢 塩 砂糖 大豆たんぱく 香辛料 酵母エキス てん粉 調味料
・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 鶏肉 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン チキンエキスパウダー 酸味料 豚肉
・チャンボンスープ…ボーケエキス 調味油脂 しょうゆ 塩 たん白加水分解物 チキンエキス 酵母エキス メンマパウダー 調味料 香辛料 酸味料 乳化剤 小麦 大豆
・和風だし…かつお節 こんぶ しいたけエキス 砂糖 ぶどう糖 デキストリン 酵母エキスパウダー かつおパウダー 米油
・ナン…小麦粉 砂糖 塩 油脂 イースト 乳化剤 ビタミンC
・カレーフレーク…小麦粉 食用油脂 砂糖 てん粉 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
・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
・コチュジャン…砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 水あめ みみそ 唐辛子 塩 酒精
・焼きそばソース…トマト たまねぎ りんご にんじん 酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 塩 てん粉 香辛料 カラメル色素 増粘剤 調味料
・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 小麦
・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

一人一食あたりの学校給食摂取基準(大平地区)
O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
O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