

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					
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	2群 無機質 乳・小魚・海そう	3群 ビタミンA 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	6群 脂質 油脂・種実				その他 調味料 など
9	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳						598kcal	768kcal	
	きのこソースハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ えのき しめじ にんにく 生 姜	でん粉 砂糖	マーガリン(乳不 使用) 豚脂	塩 香辛料 ケチャッ プ ウスターソース 赤ワイン	22.2g	27.4g	
火	干煎のごま醤油和え				キャベツ きゅうり コーン かんぴょう		ごま ごま油	しょうゆ	20.1g	23.7g	
	野菜スープ	ウインナー		にんじん 小松菜	たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう	2.1g	2.5g	
10	【正月献立】 ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳						595kcal	739kcal	
	たら味噌マヨ焼き	たら おぼろ			たまねぎ		ノンエッグマ ヨネーズ	酒	☆骨に気を付けて食べ ましょう	26.8g	30.1g
水	黒豆の煮物	黒豆					きび砂糖 砂糖	しょうゆ	19.1g	21.5g	
	トック入りお雑煮	鶏肉		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ	米粉		和風だし しょうゆ 塩	☆よくかんで食べま しょう	2.4g	2.9g
11	コッパン(ツナサンド)					パン			☆コッパンにツナサ ンドの具をばさんで食 べましょう	627kcal	771kcal
	牛乳		牛乳								
	ツナサンドの具	めばちまくろ		パセリ	たまねぎ		油 ノンエッグマ ヨネーズ	塩	23.3g	27.9g	
木	海藻サラダ		海藻		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	27.9g	32.6g	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	2.6g	3.3g	
12	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳						671kcal	814kcal	
	マーボー春雨	豚肉 おぼろ		にんじん	生姜 たけのこ ねぎ	春雨 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 豆板醤	21.1g	24.5g	
金	春巻き	大豆たん白		にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ	でん粉 砂糖 香 辛粉 水あめ	油 ごま油 ショートニング 醤油	しょうゆ みりん オイ スターソース エキス(チキ ンポーク) 塩 こしょう	22.3g	24.0g	
	中華風かきたま汁	たまご		小松菜	たまねぎ しいたけ	片栗粉		鶏ガラスープ しょうゆ 塩	2.2g	2.5g	
15	【東小思い出献立】 ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳						572kcal	719kcal	
	鶏と鯉の甘辛煮	鶏肉 くじら			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	28.0g	33.4g	
月	磯香和え		のり	小松菜	白菜			しょうゆ みりん	15.2g	16.8g	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 おぼろ	わかめ		たまねぎ			和風だし	2.5g	2.9g	
16	【南中思い出献立】 シュガー揚げパン					パン グラニュー糖	油				
	牛乳		牛乳						612kcal	745kcal	
	マカロニサラダ				たまねぎ きゅうり コーン	小麦粉	ノンエッグマ ヨネーズ	塩 こしょう	18.6g	22.3g	
火	洋風卵スープ	たまご ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ		油	コンソメ 塩 こしょう	24.9g	29.0g	
	シモンちゃんの苺ゼリー				いちご	砂糖 ぶどう糖 果糖液糖		塩	2.1g	2.7g	
17	【大平中思い出献立】 ビラフ			グリーンピース 赤ピーマン	コーン たまねぎ にんにく	こめ 砂糖	油	塩 こしょう			
	牛乳		牛乳						552kcal	716kcal	
	ポークしゅうまい	豚肉			たまねぎ 生姜	パン粉 片栗粉 砂 糖 小麦粉 水あめ		塩 香辛料	(小) 2個 ⊕ 3個 17.9g	22.4g	
水	白菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	白菜 しいたけ	春雨		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう	13.4g	15.6g	
	フルーツパバロア		牛乳		パイ りんご	砂糖 果糖ぶど う糖液糖		塩	2.3g	2.8g	
18	【中央小思い出献立】 米粉パン					米粉パン					
	牛乳		牛乳						619kcal	779kcal	
	パンネのポロネーゼ	豚肉		にんじん トマト ピーマン パンツル	たまねぎ	小麦粉	油	ケチャップ こしょう コンソメ ウスターソース 塩	28.2g	35.1g	
木	こんにゃくサラダ				キャベツ コーン	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	20.5g	24.4g	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	3.1g	3.9g	
19	ごはん(カレーライス)					こめ			☆ご飯にカレーをかけ て食べましょう	683kcal	831kcal
	牛乳		牛乳								
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	生姜 にんにく たまねぎ	じゃが芋	油	白ワイン カレー粉 ウスターソース カレーフ レーク カールウ ケ チャップ	24.1g	27.5g	
金	ツナオムレツ	たまご 大豆 ツナ				砂糖 片栗粉	マヨネーズ風味油 脂加工品 油	塩	24.0g	25.9g	
	イタリアンサラダ			にんじん パンツル	キャベツ コーン にんにく	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう 酢	2.6g	3.0g	
22	【給食週間献立】 ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳						610kcal	749kcal	
	あじフライ	あじ 大豆				パン粉 小麦粉	油	塩 ウスターソース	☆骨に気を付けて食べ ましょう	22.5g	26.7g
月	えび大根	桜えび			大根	砂糖		酒 しょうゆ	16.9g	17.9g	
	にらたま汁	たまご		にんじん にら	たまねぎ	片栗粉		しょうゆ 塩 和風だし	2.1g	2.4g	
	給食週間はちみつゆずゼリー				生ゆず果汁	粉あめ はちみつ グラニュー糖					

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
		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				
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	2群 無機質 乳・小魚・海そう	3群 ビタミンA 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	6群 脂質 油脂・種実			
23	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き きゅうりの昆布漬け せんべい汁		牛乳			ごめ			602kcal	786kcal
24	わかめごはん 牛乳 コロッケ 豚汁 カレー小魚		牛乳	わかめ		ごめ 砂糖			601kcal	767kcal
25	【南小思い出献立】ココア揚げパン 牛乳 大豆のごまだれサラダ ワンタンスープ		牛乳			パン 水あめ 砂糖 糖 グラニュー糖			578kcal	711kcal
26	【西小思い出献立】 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ カレー汁		牛乳			小麦粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油			666kcal	819kcal
29	ごはん (ひじきそぼろ丼) 牛乳 ひじきそぼろ丼の具 厚焼き卵 いなか汁		牛乳			ごめ 砂糖 砂糖 小麦粉 じゃが芋			579kcal	730kcal
30	コッパン (焼きそばパン) 牛乳 焼きそばパンの具 鶏つくね 大根と茎わかめのサラダ		牛乳			パン 小麦粉 小麦粉 片栗粉 パン粉 小麦粉 油			631kcal	745kcal
31	【東小リクエスト献立】 牛乳 油淋鶏 ブロッコリーサラダ クリームシチュー レモンカスターダルト		牛乳			ごめ 片栗粉 砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖 油 マーガリン			816kcal	988kcal

◆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。(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。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、ウイナー、ベーコン等の製品は、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 酢 塩 砂糖 大豆たんぱく 香辛料 酵母エキス でん粉 調味料
- ・コンソメ…食塩 デキストリン 麦芽糖 チキンエキス 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 香辛料 酸味料 豚肉 鶏肉
- ・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
- ・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
- ・カレー粉…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
- ・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) カラメルI 香辛料
- ・ごまだれ…油 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 醤油 酢 ごま エキス(しいたけ 酵母) 塩 香辛料 でん粉 小麦 大豆
- ・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 でん粉 香辛料 カラメル色素 調味料
- ・青じそドレッシング…果糖ぶどう糖液糖 酢 醤油 塩 エキス(ぼたて 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
- ・ベシヤメルウ…小麦粉 バーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クラシグバガ - チキンエキス 塩 砂糖 ミツババ 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ヒロリン酸鉄
- ・和風だし…かつお節粉末 昆布粉末 しいたけエキス粉末 砂糖 ぶどう糖 デキストリン 酵母パウダー かつおパウダー 米油

一人一回あたりの学校給食摂取基準(大平地区)

○小学校中学生…エネルギー:586kcal たんぱく質:19~29.3g 脂質:13~19.5g 塩分:2.0g未満

○中学校…エネルギー:814kcal たんぱく質:26.5~40.7g 脂質:18~27.1g 塩分:2.5g未満