

日・曜	献立名	おもなさいりょう						備考	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		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	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				その他 調味料 など
木	シュガートースト					パン	グラニュー糖	マーガリン(乳不使用)			
	牛乳		牛乳						613kcal	798kcal	
	インド煮	豚肉 さつまいも 大豆		にんじん	たまねぎ	じゃが芋 こんにやく	砂糖	油	カレー粉 コンソメ しょうゆ ケチャップ かつお節	22.3g	28.2g
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ コーン			油	コンソメ 塩 こしょう	23.3g	27.8g
									2.3g	3.0g	
金	【節分献立】ご飯								ごめ		
	牛乳		牛乳							651kcal	780kcal
	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	24.5g	27.3g
	からし和え			小松菜	白菜				しょうゆ 洋がらし	20.9g	21.5g
貝だくさん汁	大豆	大豆	にんじん	大根	こんにやく じゃが芋		油	和風だし しょうゆ	2.0g	2.3g	
福豆	大豆										
月	ご飯								ごめ		
	牛乳		牛乳							612kcal	778kcal
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			生姜 ごぼう	片栗粉 砂糖		油	しょうゆ	23.4g	27.9g
	キムチ和え				白菜 大根				塩 キムチの素 しょうゆ	16.7g	18.6g
むらくも汁	豆腐 たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ	片栗粉			和風だし しょうゆ 塩	1.9g	2.3g	
火	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	
	牛乳		牛乳							555kcal	728kcal
	ミートサンドの具	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 パン粉		油	ケチャップ 塩 こしょう 洋がらし	24.6g	30.8g
	野菜のごまドレサラダ			小松菜	もやし コーン			油 こま	酢 しょうゆ	19.3g	22.9g
ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ	小麦粉			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	2.6g	3.3g	
水	ご飯								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	
	牛乳		牛乳							549kcal	702kcal
	磯香和え			のり	にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん	21.8g	26.0g
じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		油	酒 しょうゆ みりん	10.6g	11.4g	
									1.9g	2.2g	
木	(小)ミニコッペパン @コッペパン					パン				☆コッペパンにいちごミックスジャムをつけて食べましょう	
	牛乳		牛乳							620kcal	783kcal
	毎ミックスジャム				いちご りんご	水あめ 砂糖				22.1g	27.0g
	煮込みうどん			にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	小麦粉			和風だし しょうゆ みりん 塩	17.9g	20.2
ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 片栗粉		油		(小) 2本 @2本	3.1g	3.9g
ごま和え			にんじん	ほうれん草	もやし			ごま しょうゆ			
金	【初午献立】赤飯・ごま塩	小豆				もち米 米	でん粉	煮ごま	塩	☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう	
	牛乳		牛乳							680kcal	882kcal
	鶏の唐揚げレモンソースかけ	鶏肉			レモン	片栗粉 砂糖		油	塩 酒 しょうゆ 酢	29.0g	35.4g
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根	砂糖			しょうゆ 酒かす 酒	23.5g	26.8g
にら玉汁	たまご		にんじん くら	たまねぎ	片栗粉			和風だし しょうゆ 塩	2.7g	3.1g	
火	ご飯(味噌カツ丼)								ごめ	☆ご飯に味噌カツ丼の具をのせて食べましょう	
	牛乳		牛乳							637kcal	783kcal
	味噌カツ丼の具	豚肉 大豆粉				でん粉 パン粉		油	塩 香辛料 みりん	23.1g	26.2g
	ごま醤油和え	小松菜			コーン もやし			ごま ごま油	しょうゆ	17.8g	18.9g
ワンタンスープ	豚肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉		油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.4g	2.7g	
水	ご飯								ごめ		
	牛乳		牛乳							653kcal	827kcal
	焼きとりの風煮	鶏肉 レバー			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖		油	塩 こしょう ローレル 酒 しょうゆ みりん	24.2g	28.9g
	生姜漬け			にんじん	白菜 生姜			ごま油	塩 しょうゆ	21.0g	23.8g
大根のみそ汁	豆腐 ねぎ	わかめ		大根				和風だし	2.4g	2.8g	
木	きなこトースト	きなこ				パン	グラニュー糖	マーガリン(乳不使用)			
	牛乳		牛乳							607kcal	791kcal
	大根と茎わかめのサラダ			茎わかめ	にんじん	大根			青じそドレッシング	20.4g	25.8g
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		油	コンソメ 塩 こしょう	26.0g	31.0g
									2.4g	3.1g	
金	麦ご飯(カレーライス)								ごめ むぎ	☆麦ご飯にカレーをかけて食べましょう	
	牛乳		牛乳							693kcal	867kcal
	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 かつお節 しょうゆ しょうゆ みりん	19.9g	23.7g
	キャベツとかまぼこのソテー	かまぼこ			キャベツ			油	コンソメ 塩 こしょう	18.4g	20.7g
フルーツポンチ	豆乳	養天		ぶどう果汁 りんご果汁	もも バイリン	砂糖	ぶどう糖漿 糖液糖		2.4g	2.8g	

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 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				
19月	ご飯(鶏そぼろ丼)	魚肉・卵・豆	乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・麺・芋・砂糖	米・パン・糖・芋・砂糖		☆ご飯に鶏そぼろ丼の具をのせて食べましょう	553kcal	708kcal
	牛乳		牛乳							28.5g	34.1g
	鶏そぼろ丼の具	鶏肉	レバー	生姜	砂糖	油	塩 こしょう ローレルしょうゆ 酒			11.4g	12.2g
	昆布漬け		昆布	にんじん	キャベツ			塩 しょうゆ			2.1g
20火	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン 水あめ 砂糖 グラニュー糖	油	塩 ココアパウダー		623kcal	809kcal
	牛乳		牛乳							19.2g	24.3g
	大豆のサラダ	大豆		にんじん	キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢		25.5g	30.4g
	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 小麦粉	油	ケチャップ コンソメ		2.1g	2.8g
21水	【生いちご献立】ご飯(ハヤシライス)								☆ご飯にハヤシルウをかけて食べましょう	621kcal	789kcal
	牛乳		牛乳							17.6g	21.0g
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋	油	コンソメ ハチアルクウスターソース 塩 こしょう		15.4g	17.1g
	野菜炒め			にんじん	キャベツ コーン			油	コンソメ 塩 こしょう	2.6g	3.1g
22木	丸パン(コロッケパン)					パン			☆パンにコロッケサンドの具をはさんで食べましょう	609kcal	765kcal
	牛乳		牛乳							22.8g	27.6g
	コロッケサンドの具	大豆粉 たまご	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	じゃが芋 小麦粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油	塩 ウスターソース		23.8g	28.6g
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	もやし コーン			青じそドレッシング		3.2g	4.0g
26月	ご飯									578kcal	737kcal
	牛乳		牛乳							23.4g	27.9g
	ダッカルビ	鶏肉		にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ	砂糖	ごま油	みりん 酒 キムチの素 しょうゆ		17.3g	19.3g
	やみつちもやし				もやし		ごま油 ごま	中華スープ 塩		2.2g	2.6g
27火	【大平南小リクエスト献立】ご飯									581kcal	747kcal
	牛乳		牛乳							21.8g	26.9g
	ハンバーグ和風おろし	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	大根 たまねぎ にんにく 生姜 レモン	でん粉 砂糖	豚脂	塩 香辛料 しょうゆ みりん 酢		19.1g	22.5g
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ コーン	こんにゃく		ドレッシング 和風		2.0g	2.4g
28水	【生カクテルトマト献立】ご飯(中華丼)								☆ご飯に中華丼の具をのせて食べましょう	646kcal	794kcal
	牛乳		牛乳							18.7g	21.8g
	中華丼の具	豚肉 なた		にんじん	生姜 たけのこ 白菜 きくらげ	片栗粉	油 ごま油	しょうゆ 丸鶏ガラスープ 酒 塩 こしょう		21.2g	22.7g
	春巻き	豚肉 鶏肉 大豆たん白		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	でん粉 砂糖 春雨 小麦粉 水あめ	ごま油 豚脂 油 ジョートニング	しょうゆ みりん かつおだし かつおだし調味料 塩 こしょう		2.0g	2.3g
29木	【大平南小リクエスト献立】毎米粉パン									594kcal	822kcal
	牛乳		牛乳							27.7g	37.3g
	ヤムニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 砂糖	油 ごま油	酒 塩 こしょう コチュジャン ケチャップ しょうゆ みりん		27.9g	34.9g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	もやし	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		2.4g	3.1g
卵コンスープ	たまご			生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩				

◆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、ウイパー、バー及びさつま揚げ、かまぼこ、なた、ちくわ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。ワザ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

- ・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 酸味料 豚肉
- ・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
- ・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
- ・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
- ・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
- ・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 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・カレールー…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) カラメルI 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 加工でん粉 調味料
- ・ハヤシフレーク…小麦粉 豚脂 砂糖 塩 ブラウンルウ トマトパウダー でん粉 ソース カラメル パプリカ色素 調味料 酸味料 豚肉 大豆
- ・中華スープ…塩 デキストリン 砂糖 たんぱく加水分解物 パウダー(たまねぎ にんにく 魚醤 酵母エキス トマトエキス チキン 生姜) 油脂 調味動物油脂 しょうゆ カラメル色素 豚肉 大豆 ごま
- ・ドレッシング和風…油 果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ たまねぎ にんにく 赤じょう しいたけ 生姜 酢 みりん 塩 たんぱく加水分解物 酵母エキスI かつお りんご 調味料 カラメル色素 鶏肉 豚肉
- ・コチュジャン…砂糖混合ぶどう糖 水あめ 米みそ 唐辛子 食塩 酒精

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
------------------------	--