

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	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			
		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	油脂・揮発			
1 金	【ひな祭り献立】ご飯(ちらし寿司)					こめ		☆ご飯にちらしすしの具を混ぜて食べましょう		
	牛乳		牛乳						700kcal	861kcal
	ちらし寿司の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	かんぴょう しいたけ れんこん 枝豆	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩	31.7g	35.2g
	ささみの電田揚げ	鶏肉 豚肉				水あめ 片栗粉	油	塩 香辛料	19.0g	21.1g
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草				和風だし しょうゆ 塩	2.2g	2.5g
ひなあられ		昆布 青のり		トマト ほうれん草 パプリカ		こめ 砂糖 でん粉	みりん 塩			
4 月	ご飯					こめ				
	牛乳		牛乳						608kcal	792kcal
	和風ソースハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白		トマト	たまねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	豚脂 乳不使用 マーガリン	しょうゆ みりん 塩 香辛料	24.6g	30.6g
	きゅうりの昆布漬		昆布		白菜 きゅうり			塩 しょうゆ	17.9g	21.1g
いなか汁	鶏肉 豆腐 おぼろ		にんじん	大根	こんにゃく	油	和風だし しょうゆ	2.2g	2.6g	
5 火	グラタントースト	ベーコン	牛乳 チーズ		たまねぎ	パン	バター	ベシャメルルー		
	牛乳		牛乳						552kcal	725kcal
	もやしのカレーソーテー	ウインナー		ピーマン	もやし		油	コンソメ カレー粉 塩 こしょう	24.7g	31.0g
	海の野菜と卵のスープ	たまご	寒天 海藻	にんじん	えのきだけ	片栗粉 こんにゃく粉		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	23.9g	28.5g
								3.0g	3.9g	
6 水	【西小リクエスト献立】わかめご飯		わかめ			こめ 砂糖		塩		
	牛乳		牛乳						595kcal	733kcal
	さばの味噌煮	さば みそ				砂糖 米粉		みりん	20.9g	23.8g
	磯香和え		のり	ほうれん草	白菜			しょうゆ みりん	18.9g	19.5g
みそけんちん汁	豆腐 おぼろ		にんじん	大根 ごぼう	こんにゃく じゃが芋	油	和風だし しょうゆ	2.7g	3.1g	
7 木	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン 水あめ 砂糖 糖 グラニュー糖	油 油脂	塩 ココアパウダー		
	牛乳		牛乳						614kcal	754kcal
	ボークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	22.0g	26.4g
	まわかめのサラダ		まわかめ	にんじん	大根			青じそドレッシング	22.6g	26.2g
								2.1g	2.6g	
8 金	【卒業祝い献立】赤飯・ごま塩	小豆				もち米 米 でん粉	黒ごま	塩	☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう	
	牛乳		牛乳						702kcal	860kcal
	鶏の唐揚げレモンソースがけ	鶏肉			レモン	片栗粉 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ 酢	26.6g	31.5g
	ごま醤油和え				キャベツ コーン		ごま ごま油	しょうゆ	25.0g	27.7g
桜のすまし汁	かまぼこ		にんじん ほうれん草	えのきだけ			和風だし しょうゆ 塩	2.6g	3.0g	
シューアイス	たまご 大豆	乳			小麦粉 液糖 砂糖 水あめ	ファッツブレッド ショートニング	塩 膨張剤			
11 月	手作りアップルパイ	たまご 大豆			りんご	ぶどう糖果糖液糖 小麦粉 砂糖	ショートニング バター マーガリン	シナモンパウダー ブランデー 塩	☆中学校は卒業式のため給食はありません	
	牛乳		牛乳						615kcal	
	パンネのポロネーゼ	豚肉		にんじん トマト パプリカ	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	20.6g	
	こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	32.1g	
								2.0g		
12 火	【生カクテルトマト献立】ご飯(キーマカレー)					こめ		☆ご飯にキーマカレーをかけて食べましょう		
	牛乳		牛乳						684kcal	808kcal
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト	生姜 にんにく たまねぎ	砂糖	油	カレー粉 加-ルーク ケチャップ ウスター ソース こしょう	26.4g	30.6g
	チキンのメンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆 たん白 大豆粉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース	26.1g	29.1g
カクテルトマトのイタリアンサラダ			生カクテル トマト パプリカ	キャベツ コーン にんにく		砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	2.7g	3.3g

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			
		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	油脂・搾麦	その他調味料など			
13	【西小リクエスト献立】 筍ご飯	油揚げ 大豆		たけのこ	ごめ 砂糖	水あめ 油	しょうゆ 塩 みりん			
	牛乳	牛乳						602kcal	751kcal	
水	豚肉の生姜焼き	豚肉		生姜 たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒	23.5g	27.8g	
	ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	19.6g	22.1g	
	キャベツのスープ	ベーコン	にんじん	キャベツ	春雨		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	3.0g	3.5g	
14	栃木市産米粉パン				米粉パン					
	牛乳	牛乳						609kcal	800kcal	
木	煮込みうどん	鶏肉	にんじん	たまねぎ ししげ	小麦粉		和風だし しょうゆ みりん 塩	22.7g	30.3g	
	南瓜コロッケ	大豆粉 たまご	脱脂粉乳	かぼちゃ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油脂 油	塩 ウスターソース	20.2g	24.1g	
	からし和え		小松菜	白菜			しょうゆ からし	3.1g	4.0g	
15	手作りアップルパイ	たまご 大豆		りんご	ぶどう糖 果糖液糖 小麦粉 砂糖	ショートニング パ ター マーガリン	シナモンパウダー ブランドー 塩			
	牛乳	牛乳							712kcal	
金	パンネのポロネーゼ	豚肉	にんじん トマト パズル	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	24.5g		
	こんにゃくサラダ			キャベツ きゅうり	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	34.7g		
	白菜スープ	ベーコン	にんじん	白菜	春雨		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	3.3g		
18	ごはん				ごめ					
	牛乳	牛乳						644kcal	816kcal	
月	鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏肉		生姜 たまねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 しょうゆ みりん	24.5g	29.3g	
	キムチ和え			大根 もやし			塩 キムチの素 しょうゆ	20.5g	23.2g	
	むらも汁	豆腐 たまご	わかめ	にんじん	えのきたけ	片栗粉	和風だし しょうゆ 塩	2.0g	2.4g	
19	コッパン(ツナサンド)				パン					
	牛乳	牛乳						681kcal	835kcal	
火	ツナサンドの具	めばちまぐろ	パセリ	たまねぎ		油 ノンエッグマ ヨネース	塩	23.1g	27.7g	
	フレンチポテト		青のり		じゃがいも	油	塩 こしょう	33.5g	39.4g	
	ワンタンスープ	豚肉	にんじん 小松菜	もやし	小麦粉	油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.4g	3.0g	
21	丸パン(ハムカツサンド)				パン					
	牛乳	牛乳						651kcal	822kcal	
木	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 粉 ミックス粉(小麦) 砂糖 でん粉	油 油脂	塩 香辛料 しょうゆ ウスターソース	24.7g	30.7g	
	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	ノンエッグマ ヨネース	塩 こしょう 酢	28.7g	34.0g	
	手作り肉団子スープ	鶏肉	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜	パン粉 春雨		丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	3.0g	3.9g	

◆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。⑤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・ウィンナー及びかまぼこ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

- ・和風だし…かつお節粉末 昆布粉末 ししげエキス粉末 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
- ・ベシヤメルルウ…小麦粉 パーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クリミグバガ- チキンエキス 塩 砂糖 ミックス粉 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ビロリン酸鉄
- ・丸鶏ガラスープ…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 鶏肉 豚肉
- ・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 酸味料 大豆 鶏肉 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
- ・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
- ・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
- ・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 加工でん粉 調味料

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