

| 日・曜 | 献立名               | おもなさいりょう          |                 |                    |                        |                     |              | 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とになる食品    |              |  | 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           |  |                        |          |         |       |
|     |                   | たんぱく質<br>魚・肉・卵・豆  | 無機質<br>乳・小魚・海そう | ビタミンA<br>緑黄色野菜     | ビタミンC<br>その他の野菜・きのこ・薬物 | 炭水化物<br>米・パン・麺・芋・砂糖 | 脂質<br>油脂・植物油 |  |                        |          |         |       |
| 9   | ごはん(ピビンバ料)        |                   |                 |                    |                        | ごめ                  |              |  | ☆ご飯にピビンバ料の具をのせて食べましょう  | 615kcal  | 782kcal |       |
|     | 牛乳                |                   | 牛乳              |                    |                        |                     |              |  |                        |          |         |       |
|     | ピビンバ料の具           | 豚肉                |                 |                    | にんにく 生姜<br>たけのこ        | 砂糖                  | 油 ごま油 ごま     | みりん しょうゆ   |                        |          | 30.5g   | 36.4g |
|     | ナムル               |                   | 小松菜             |                    | もやし コーン                | 砂糖                  | ごま油          | しょうゆ 酢   |                        |          | 18.3g   | 20.5g |
|     | 豆腐とえのきのスープ        | 鶏肉 豆腐             | わかめ             | にんじん               | えのきたけ                  | 片栗粉                 |              | 酒 しょうゆ 塩 丸鶏<br>ガラスープ こしょう                            |                        | 2.4g     | 2.8g    |       |
| 10  | ごはん               |                   |                 |                    |                        | ごめ                  |              |  | ☆ご飯にふりかけをかけて食べましょう     | 690kcal  | 845kcal |       |
|     | 手作りじゃこふりかけ        | かつお節              | ちりめんじゃこ<br>昆布   |                    |                        | 砂糖                  | ごま           | しょうゆ   |                        |          | 22.4g   | 26.3g |
|     | 牛乳                |                   | 牛乳              |                    |                        |                     |              |  |                        |          |         |       |
|     | 野菜豆腐ナゲット          | 豆腐 豆乳 魚肉<br>大豆たん白 |                 | にんじん               | たまねぎ<br>枝豆             | 砂糖 でん粉<br>小麦粉       | 油脂 油         | 塩 みりん こしょう   |                        |          | 22.7g   | 23.6g |
|     | 肉じゃが              | 豚肉                |                 | にんじん               | たまねぎ 枝豆                | じゃが芋<br>砂糖 しらたき     | 油            | みりん しょうゆ   |                        | 1.8g     | 2.1g    |       |
| 11  | コッパン              |                   |                 |                    |                        | パン                  |              |  | ☆パンにいちごジャムをつけて食べましょう   | 611kcal  | 790kcal |       |
|     | とちおとめジャム          |                   |                 |                    |                        | いちご                 | 水あめ 砂糖       |  |                        |          | 26.6g   | 33.3g |
|     | 牛乳                |                   | 牛乳              |                    |                        |                     |              |  |                        |          |         |       |
|     | 白身魚のマヨネーズ焼き       | たら                |                 |                    | たまねぎ                   |                     | ノンエッグマヨネーズ   | 酒 塩 こしょう<br>白ワイン                                     |                        |          | 21.0g   | 24.9g |
|     | イタリアンサラダ          |                   |                 | にんじん パشل           | キャベツ<br>にんにく           | きゅうり                | 砂糖           | オリーブ油  | 酢 塩 こしょう               | 2.6g     | 3.3g    |       |
|     | 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<br>小麦粉         | 油            | ケチャップ コンソメ<br>塩                                      |                        |          |         |       |
| 12  | ごはん(五目ご飯)         |                   |                 |                    |                        | ごめ                  |              |  | ☆ご飯に五目ご飯の具を混ぜて食べましょう   | 690kcal  | 908kcal |       |
|     | 牛乳                |                   | 牛乳              |                    |                        |                     |              |  |                        |          |         |       |
|     | 五目ご飯の具            | 鶏肉 油揚げ            |                 | にんじん               | かんぴょう 枝豆               | しらたき<br>砂糖          | 油            | 酒 しょうゆ みりん   |                        |          | 26.8g   | 32.1g |
|     | チキン味噌カツ           | 鶏肉 豚肉 みそ<br>大豆たん白 |                 |                    |                        | パン粉 でん粉<br>米粉 小麦粉   | 油脂 油         | 塩 香辛料  |                        |          | 25.7g   | 33.4g |
|     | うすくず汁             | 豆腐 かまぼこ           |                 | にんじん               | えのきたけ しめじ<br>ねぎ        | 片栗粉                 |              | だしかつお節<br>しょうゆ 塩                                     |                        | 2.1g     | 2.5g    |       |
| 15  | ごはん(カレーライス)       |                   |                 |                    |                        | ごめ                  |              |  | ☆ご飯にカレーをかけて食べましょう      | 709kcal  | 880kcal |       |
|     | 牛乳                |                   | 牛乳              |                    |                        |                     |              |  |                        |          |         |       |
|     | チキンカレー            | 鶏肉                |                 | にんじん               | 生姜 にんにく<br>たまねぎ        | じゃが芋                | 油            | 白ワイン カレー粉 粉<br>ケチャップ 粉チーズ 粉チーズ<br>カレー粉 カレー粉<br>ケチャップ |                        |          | 23.6g   | 27.7g |
|     | キャベツとウィンナーのソテー    | ウィンナー             |                 |                    | キャベツ コーン               |                     | 油            | コンソメ 塩<br>こしょう                                       |                        |          | 19.0g   | 21.3g |
|     | いちごヨーグルト          |                   | ヨーグルト           |                    | いちご                    |                     |              |  |                        | 2.4g     | 2.8g    |       |
| 16  | シュガートースト          |                   |                 |                    |                        | パン<br>グラニュー糖        | マーガリン(乳不使用)  |  | ☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう    | 634kcal  | 823kcal |       |
|     | 牛乳                |                   | 牛乳              |                    |                        |                     |              |  |                        |          |         |       |
|     | ホークビーンズ           | 大豆 豚肉             |                 | にんじん トマト           | たまねぎ                   | じゃが芋<br>砂糖          | 油            | コンソメ ケチャップ<br>塩 こしょう                                 |                        |          | 23.2g   | 29.2g |
|     | こんにゃくサラダ          |                   |                 | フロッコリー<br>にんじん     | カリフラワー                 | こんにゃく<br>砂糖         | 油            | しょうゆ 酢 塩<br>こしょう                                     |                        |          | 26.0g   | 31.0g |
|     |                   |                   |                 |                    |                        |                     |              |  |                        | 2.2g     | 2.9g    |       |
| 17  | 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    | 616kcal  | 783kcal |       |
|     | 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   |                        |          | 25.5g   | 30.4g |
|     | 磯香あえ              |                   | のり              | ほうれん草              | もやし                    |                     |              | しょうゆ みりん   |                        |          | 19.4g   | 22.0g |
|     | 豚汁                | 豚肉 大豆             |                 | にんじん               | ごぼう 大根 ねぎ              | じゃが芋<br>こんにゃく       | 油            | だし煮干し(お揚げ物)  |                        | 1.9g     | 2.2g    |       |
| 18  | 米粉パン              |                   |                 |                    |                        | 米粉パン                |              |  | ☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう      | 652kcal  | 821kcal |       |
|     | 牛乳                |                   | 牛乳              |                    |                        |                     |              |  |                        |          |         |       |
|     | ハンバーグケチャップソース     | 鶏肉 豚肉<br>大豆たん白    |                 | トマト                | たまねぎ にんにく<br>生姜        | 砂糖 でん粉              | 豚脂           | ケチャップ ウスター<br>ソース 赤ワイン 塩<br>香辛料                      |                        |          | 29.1g   | 36.6g |
|     | コールスローサラダ         |                   |                 | にんじん               | キャベツ<br>レモン            | コーン                 | 砂糖           | ノンエッグマヨネーズ   |                        | 塩 こしょう 酢 | 27.0g   | 32.9g |
|     | ワンタンスープ           | 豚肉                |                 | にんじん               | しいたけ<br>ねぎ             | もやし                 | 小麦粉          | 油  | 丸鶏ガラスープ 塩<br>しょうゆ こしょう | 2.5g     | 3.1g    |       |
| 19  | 【入学・進級祝い献立】赤飯 ごま塩 | あずき               |                 |                    |                        | もち米 米<br>でん粉        | 黒ごま          | 塩  | ☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう      | 645kcal  | 833kcal |       |
|     | 牛乳                |                   | 牛乳              |                    |                        |                     |              |  |                        |          |         |       |
|     | 鶏のから揚げ            | 鶏肉                |                 |                    | 生姜 にんにく                | 片栗粉                 | 油            | しょうゆ 酒   |                        |          | 24.1g   | 29.5g |
|     | 昆布漬               |                   | 昆布              | にんじん               | キャベツ                   |                     |              | しょうゆ 塩   |                        |          | 21.5g   | 24.4g |
|     | 桜のすまし汁            | 豆腐 かまぼこ           |                 | ほうれん草              | えのきたけ                  |                     |              | だしかつお節<br>しょうゆ 塩                                     |                        | 2.0g     | 2.3g    |       |

Main table containing menu items (献立名), ingredients, and nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分) for each meal.

- ◆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、ベーコン、ウイ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

Summary table for energy and nutrient intake: 一人一回あたりの学校給食摂取基準, 小学校(中学生)エネルギー: 586kcal, 中学校エネルギー: 814kcal.

- ・丸鶏ガラスープ…塩 デキストリン チキンエキス 食用油脂 野菜エキス(たまねぎ キャベツ にんじん) 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
・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
・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 フルーン 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aramel I 香辛料
・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aramel色素 アミノ酸 酸味料 大豆 鶏肉
・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料
・焼肉のタレ…醤油 砂糖 ハチミツ にんにく みそ みりん 香辛料 酸味料 小麦
・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 酸味料 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
・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aramel色素 増粘剤 調味料