

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 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	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質					
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 たくのこ	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		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		18.3g	20.5g	
火	豆腐とえのきのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	えのきだけ	片栗粉		酒 しょうゆ 塩 丸鶏 ガラスープ こしょう		2.4g	2.8g	
	ごはん					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	☆ご飯にふりかけをかけて食べましょう	690kcal	845kcal	
	牛乳		牛乳							22.4g	26.3g	
水	野菜豆腐ナゲット	豆腐 豆乳 魚肉 大豆たん白		にんじん	たまねぎ コーン	砂糖 でん粉 小麦粉	油 油	塩 みりん こしょう	☆2個 @2個	22.7g	23.6g	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 しらたき	油	みりん しょうゆ		1.8g	2.1g	
	ごはん					ごめ						
	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	
木	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 白ワイン	☆骨に気を付けて食べましょう	21.0g	24.9g	
	イタリアンサラダ			にんじん パشل	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう		2.6g	3.3g	
11	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 塩				
	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							26.8g	32.1g	
	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 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		25.7g	33.4g	
金	チキン味噌カツ	鶏肉 豚肉 みそ 大豆たん白				パン粉 でん粉 米粉 小麦粉	油 油	塩 香辛料		2.1g	2.5g	
	うすくず汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	えのきだけ しめじ ねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩				
	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							23.6g	27.7g	
月	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 小麦粉 粉チーズ 粉チーズ 粉チーズ ガヤツ		19.0g	21.3g	
	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 こしょう		2.4g	2.8g	
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご							
	ごはん					ごめ			☆ご飯にいちごジャムをつけて食べましょう	611kcal	790kcal	
16	牛乳		牛乳							26.6g	33.3g	
	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)			634kcal	823kcal	
	牛乳		牛乳									
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		23.2g	29.2g	
火	こんにゃくサラダ			フロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		26.0g	31.0g	
	ごはん					ごめ						
	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							25.5g	30.4g	
水	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		19.4g	22.0g	
	磯香あえ		のり	ほうれん草	キャベツ			しょうゆ みりん				
	豚汁	豚肉 豆腐	ねぎ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	だし 煮干し(お揚げ物)		1.9g	2.2g	
	ごはん					ごめ						
18	米粉パン					米粉パン				652kcal	821kcal	
	牛乳		牛乳									
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉 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	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 香辛料		29.1g	36.6g	
	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ズ	塩 こしょう 酢		27.0g	32.9g	
木	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	しいたけ ねぎ	小麦粉	油	丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう		2.5g	3.1g	
	ごはん					ごめ						
	【入学・進級祝い献立】赤飯 ごま塩	あずき				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	645kcal	833kcal	
	牛乳		牛乳									
19	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	えのきだけ			だしかつお節 しょうゆ 塩		2.0g	2.3g	
	ごはん					ごめ						

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 elementary and middle school students.

- ◆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. Includes values for elementary school (小学生) and middle school (中学生) for energy, protein, fat, and salt.

- ・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