

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)	塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
水	【こどもの白献立】ご飯(だけのこご飯)							こめ			☆ご飯にだけのこご飯の具をまぜて食べましょう	738kcal	921kcal
	牛乳		牛乳									34.0g	40.6g
	だけのこご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	だけのこ しいたけ		砂糖	油	しょうゆ 酒			21.9g	24.8g
	かつおの玉ねぎソースがけ	はがかつお			にんにく たまねぎ		片栗粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢			2.4g	2.8g
	にらたま汁	たまご		にんじん にら	たまねぎ		片栗粉		だしかつお節 しょうゆ				
こどもの白ゼリー	豆乳加工品				りんご果汁 レモン果汁		砂糖 ぶどう糖果糖液糖						
木	【(ハ)十八夜献立】(刈)ミニ米粉パン @米粉パン							米粉パン				630kcal	838kcal
	牛乳		牛乳									26.6g	35.0g
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ ねぎ		小麦粉		だしかつお節 しょうゆ 酒 塩 みりん			23.2g	27.9g
	ちくわの新緑揚げ	ちくわ				小麦粉 片栗粉	油	抹茶		(刈) 2本 @2本	3.4g	4.2g	
磯香あえ		のり	ほうれん草	もやし				しょうゆ みりん					
火	ミルクトースト		加糖練乳					パン				644kcal	834kcal
	牛乳		牛乳									23.9g	30.1g
	ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	生姜 にんにく たまねぎ		小麦粉	油	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう			19.6g	23.3g
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		砂糖	油	酢 塩 こしょう			2.2g	2.9g
水	ご飯							こめ				629kcal	800kcal
	牛乳		牛乳									24.1g	28.8g
	あじフライ	あじ 大豆					小麦粉 パン粉	油	塩 ウスターソース		☆骨に気を付けて食べましょう	18.0g	20.4g
	小松菜のごま醬油あえ		小松菜	もやし	コーン			ごま ごま油	しょうゆ			2.2g	2.5g
みそけんちん汁	豆腐 ねぎ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ		こんにゃく じゃが芋		だし煮干し(加卵卵) しょうゆ					
木	【(生)いちご献立】コッペパン(ホットドック)							パン				594kcal	780kcal
	牛乳		牛乳									23.4g	29.7g
	ホットドックの具・ケチャップ&マスタード	フランクフルト							ケチャップ マスタード		☆パンにホットドックの具とケチャップ&マスタードをはさんで食べましょう	23.1g	28.0g
	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 キャベツ		じゃが芋 小麦粉	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			2.5g	3.3g
フレッシュいちごのババロア				生いちご めんこ いちご いちご果汁		砂糖 果糖ぶどう糖液糖 粉あめ		塩					
金	ご飯(ビビンバ丼)							こめ				708kcal	874kcal
	牛乳		牛乳									29.8g	35.6g
	ビビンバ丼の具	豚肉			にんにく 生姜 だけのこ		砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん			17.3g	19.4g
	ナムル		小松菜	もやし				ごま油	しょうゆ 酢			2.4g	2.8g
	中華風卵スープ	かまぼこ		にら	たまねぎ きくらげ コーン		片栗粉		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ				
はちみつレモンゼリー				レモン果汁		水あめ 果糖ぶどう糖液糖		はちみつ					
月	ご飯							こめ				655kcal	860kcal
	牛乳		牛乳									23.5g	29.5g
	マグロカツ	まぐろ 大豆 大豆たん白 ホタテ エキス			たまねぎ 生姜		小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油脂 油	みりん しょうゆ 塩 ウスターソース		☆骨に気を付けて食べましょう	20.3g	24.8g
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん				こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん		2.1g	2.5g
根菜のごま汁	ねぎ 鶏肉			ごぼう 大根 ねぎ		じゃが芋		だし煮干し(加卵卵) みりん					
火	ビタパン(鶏の照り焼き・サラダ)		脱脂粉乳					小麦粉 砂糖	ショートニング 油脂	塩 麦類 イースト		626kcal	741kcal
	牛乳		牛乳									28.0g	32.5g
	鶏の照り焼き	鶏肉						砂糖		みりん しょうゆ		27.8g	31.8g
	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		2.3g	2.8g
白いんげんのシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー		コーン		じゃが芋		パシャメルルウ コンソメ 塩 こしょう				
水	【(生)きゅうり献立】ご飯(焼肉丼)							こめ				621kcal	781kcal
	牛乳		牛乳									25.7g	30.8g
	焼肉丼の具	豚肉		にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ		しらたき 片栗粉	油 ごま	しょうゆ 酒 焼肉のタレ			15.9g	17.7g
	キャベツときゅうりの即席漬				キャベツ きゅうり				塩			2.7g	3.1g
トマトと節のスープ	ベーコン		トマト パセリ	たまねぎ		片栗粉		丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう					
アセロラゼリー				アセロラ果汁 りんご		果糖ぶどう糖液糖 でん粉		難消化性デキストリン					
木	丸パン(フィッシュバーガー)							パン				640kcal	825kcal
	牛乳		牛乳									23.2g	29.2g
	フィッシュバーガーの具・タルタルソース	ほき 大豆 大豆粉		パセリ	ピクルス たまねぎ レモン果汁		パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ 砂糖	油 油脂	塩 酢		☆骨に気を付けて食べましょう	24.6g	28.9g
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		こんにゃく		青じそドレッシング			3.0g	3.8g
コーンポタージュ	ホタテエキス 豚肉	牛乳 粉乳 チーズ 生クリーム	パセリ	たまねぎ コーン			でん粉 小麦粉 砂糖	油 油脂	塩 こしょう 香辛料 チキンソルズ				
金	ご飯							こめ				666kcal	843kcal
	牛乳		牛乳									26.1g	31.2g
	油淋鶏	鶏肉			生姜 ねぎ		片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 酢 丸鶏ガラスープ			23.0g	26.2g
	中華和え			ほうれん草 にんじん	もやし			ごま油	しょうゆ 酢			2.2g	2.6g
卵とどうもろこしのスープ	たまご		小松菜	生姜 ねぎ コーン		片栗粉		丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩					
月	わかめご飯		わかめ					こめ 砂糖		塩		653kcal	844kcal
	牛乳		牛乳									24.9g	30.8g
	和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ にんにく 生姜 大根 レモン		砂糖 でん粉	豚脂	塩 香辛料 しょうゆ みりん 酢			21.0g	24.8g
	カレーコールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン		砂糖		酢 塩 こしょう カレー粉			2.9g	3.5g
いなか汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう かんぴょう しめじ		じゃが芋 こんにゃく		だし煮干し(加卵卵) しょうゆ					

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)								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質(g)	塩分(g)								
21 火	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン	水あめ 砂糖	塩	ココアパウダー	634kcal	820kcal								
	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	24.3g	30.1g								
	大根とまわかめのサラダ			にんじん	大根			ごま	青じそドレッシング	23.1g	27.4g								
ミニフィッシュ			かたくちいわし				砂糖	ごま		2.3g	3.0g								
22 水	ご飯						ごめ			659kcal	836kcal								
	牛乳		牛乳																
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生姜 ねぎ	片栗粉	砂糖	油	塩 しょうゆ ローレル	24.3g	29.0g								
	昆布漬		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり				塩 しょうゆ	20.5g	23.2g								
じゃが芋のみそ汁		みそ	わかめ		たまねぎ	じゃが芋			だし無干し(加けゆ)	2.7g	3.2g								
23 木	ミニココッパン@ココッパン(ツナサンド)					パン				729kcal	924kcal								
	牛乳		牛乳																
	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	塩	ヨネース	27.1g	33.5g							
	焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	たまねぎ	キャベツ	小麦粉	油	焼きそばソース ウス	塩	スターソース しょうゆ	32.7g	38.8g						
ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草	もやし	コーン	砂糖	油	酢 塩 しょうゆ		2.9g	3.7g								
24 金	【生カケルトマト献立】ご飯(ハヤシライス)						ごめ			698kcal	865kcal								
	牛乳		牛乳																
	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 かつお かつ	塩 しょうゆ	21.4g	24.9g							
	オムレツ	たまご	卵殻粉						でん粉	油	塩 しょうゆ	24.7g	27.0g						
シーザーサラダ	大豆		ブロッコリー	キャベツ	レモン	パン		ノンエッグマ	酢 塩 しょうゆ	2.7g	3.1g								
生カケルトマト								ネース	油	イースト									
27 月	ご飯(五目ご飯)						ごめ			649kcal	823kcal								
	牛乳		牛乳																
	五目ご飯の具	鶏肉	油揚げ	にんじん	かんぴょう	しいたけ	枝豆	砂糖	しらす	油	しょうゆ 酒 みりん	32.2g	38.5g						
	いかの照り焼き	いか							砂糖		みりん しょうゆ	18.3	20.5g						
豚汁	豚肉	みそ	豆腐	にんじん	大根	ごぼう	ねぎ	じゃが芋	こんにゃく	油	だし無干し(加けゆ)	2.3g	2.7g						
28 火	【生きゅうり献立】ご飯						ごめ			580kcal	740kcal								
	牛乳		牛乳																
	家常豆腐	豚肉	生揚げ		にんじん	にら	生姜	たけのこ	キャベツ	砂糖	片栗粉	油	酒 しょうゆ 豆板醤	25.0g	29.8g				
	やみつききゅうり		みそ				生きゅうり	もやし			ごま油	塩	中華味	17.1g	19.2g				
卵とわかめのスープ	たまご	わかめ			たまねぎ	コーン	片栗粉				しょうゆ	塩	丸鶏ガラスープ	2.5g	3.0g				
29 水	ご飯(チキンカレー)						ごめ			645kcal	818kcal								
	牛乳		牛乳																
	白身魚のみそマヨネーズ焼き	ほき	みそ			たまねぎ			ノンエッグマ	ネース	酒		28.7g	34.3g					
	ブロッコリーのおかあえ	かつお節		ブロッコリー	もやし	コーン					しょうゆ		17.1g	19.2g					
じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん		たまねぎ	枝豆	じゃが芋	砂糖	油	酒	みりん しょうゆ	2.1g	2.5g						
30 木	ココッパン(ミートサンド)					パン				612kcal	797kcal								
	牛乳		牛乳																
	ミートサンドの具	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ			砂糖	パン粉	油	赤ワイン	ケチャップ	ウス	スターソース	塩	コンソメ	しょうゆ	22.9g	28.8g
	フライドポテト		青のり						じゃが芋	油	塩	しょうゆ		23.7g	28.2g				
ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん	小松菜		キャベツ	コーン	小麦粉			コンソメ	しょうゆ	塩	しょうゆ	2.5g	3.3g			
31 金	ご飯(チキンカレー)						ごめ			663kcal	840kcal								
	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	かつお	かつ	カレー粉	かつ	かつ	しょうゆ	19.7g	23.5g
	小松菜のソテー		小松菜											コンソメ	塩	しょうゆ	14.7g	16.2g	
フルーツボンチ	豆乳	寒天			ぶどう果汁	りんご果汁	みかん	パイ	もも				ぶどう糖	果糖液糖	砂糖		2.2g	2.6g	

◆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、フランクフルト、ベーコン及び、ちくわ、かまぼこなどの魚肉練り製品は、卵・乳不使用のものを使用しています。マヨネーズも卵不使用です。

◆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
- ・コンソメ…食塩 デキストリン 麦芽糖 チキンエキス パウダー 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
- ・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
- ・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
- ・ベシヤメルウ…小麦粉 バーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 卵ミツバガ ー チキンエキス 塩 砂糖 ミツバガイ 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ピロリン酸鉄
- ・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(はたてかつお節 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 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・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
- ・ハヤシフレック…小麦粉 豚脂 砂糖 塩 フラウンルウ 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
- ・カレーフレック…小麦粉 食用油脂 砂糖 片栗粉 塩 カレー粉 デキストリン 香辛料 パウダー(さつま芋 酵母エキス 白菜エキス キャベツ オニオン) カラメルI
- ・カレーウ…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
- ・豆板醤…唐辛子 みそ 塩 酸味料
- ・中華味…塩 エキス(チキン ポーク 酵母 野菜) 砂糖 食用風味油 デキストリン 香辛料 たん白加水分解物 セラチン 調味料 PH調整剤 牛肉 大豆

一人一食あたりの学校給食摂取基準
 ○小学校中学期…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