

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						
3月	ごはん(いか天丼)	たんぱく質	無糖質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物			☆ご飯にいか天をのせて、だれをかけて食べましょう	692kcal	873kcal		
	牛乳		牛乳										
	いか天丼の具 天丼のたれ	いか 大豆				でん粉 小麦粉 砂糖 果糖ぶどう糖液糖	油	パン粉 揚げ粉 塩 しょうゆ みりん かつお節エキス		25.5g	30.4g		
4月	ひじきの煮物	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん		22.7g	26.1g		
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し(加納子ゆ)		2.4g	2.7g		
	いちごミックスジャム				いちご りんご	水あめ 砂糖			☆パンにいちごミックスジャムをつけて食べましょう	640kcal	816kcal		
火	カレーうどん	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ	小麦粉	油	だしかつお節 加納子 しょうゆ 加納子 塩		20.8g	26.3g		
	春巻	大豆たん白 大豆		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	ごま油 砂糖 香辛料 小麦粉 水あめ ぶどう糖 でん粉(セラチン)	ごま油 豚脂 ジョートニング	しょうゆ みりん ゼイスター ソース チキンエキス 調味料 ポークエキス 塩 しょうゆ		22.9g	26.1g		
	かんぴょうのごま和え			にんじん 小松菜	かんぴょう	砂糖	ごま	しょうゆ		2.9g	3.8g		
5月	【歯と口の健康週間】 かんぴょうのごま和え			にんじん 小松菜	かんぴょう	砂糖	ごま	しょうゆ		630kcal	800kcal		
	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 ごま	しょうゆ		25.1g	30.0g		
	梅和え	大豆		小松菜	もやし うめ りんご	砂糖 水あめ 果糖ぶどう糖液糖 でん粉		しょうゆ 塩 酢		17.7g	19.9g		
6月	【歯と口の健康週間】 【生きゆうり献立】 きな粉揚げパン									632kcal	843kcal		
	牛乳		牛乳							23.8g	29.9g		
	チキンピーズ	大豆 鶏肉		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 しょうゆ		23.5g	30.3g		
7月	【歯と口の健康週間】 【生きゆうり献立】 こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ 生きゆうり コーン	こんにゃく		青じそドレッシング		2.1g	2.7g		
	ごはん(お魚丼)								☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう	609kcal	775kcal		
	牛乳		牛乳							22.7g	27.1g		
金	お魚丼の具	めばちまくろ		にんじん	たまねぎ 枝豆	しらたき 砂糖	油	塩 しょうゆ		18.2g	20.4g		
	切干大根のかむかむサラダ			にんじん	切干大根 生きゆうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢		2.1g	2.5g		
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ			大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油	だし煮干し(加納子ゆ) しょうゆ					
10月	【とち介ランチ】 かんぴょうのごま和え									601kcal	765kcal		
	牛乳		牛乳							27.9g	33.4g		
	豚肉の新・しょうが焼き	豚肉 大豆		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	片栗粉	油	みりん しょうゆ 酢 塩		16.4g	18.3g		
11月	ほうれん草のナムル			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		2.2g	2.6g		
	トマトと卵のスープ	たまご ベーコン			コーン レタス	片栗粉		コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ					
	ごはん								☆ご飯	624kcal	775kcal		
火	牛乳		牛乳							24.0g	27.5g		
	栃木市産麦入り納豆(たれ・からし)	大豆				麦		たれ(しょうゆ 砂糖 かつお節エキス いわし節 さば節 みりん 塩 酢) からし		13.9g	14.7g		
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖	油	みりん しょうゆ		1.6g	1.8g		
12月	磯巻和え		のり	ほうれん草	もやし	しらたき		しょうゆ みりん					
	【生きゆうり献立】 かんぴょうのごま和え									596kcal	759kcal		
	牛乳		牛乳							25.5g	30.5g		
水	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん には	生姜 にんにく たまねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん		15.8g	17.3g		
	やみつききゅうり				生きゆうり もやし		ごま油	塩 中華味		2.1g	2.5g		
	中華風卵スープ	たまご	小松菜		コーン きくらげ ねぎ	片栗粉		丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ					
13月	【生トマト献立】(1)ミニミニ米パン(2)米パン				いちご	米粉パン	砂糖			697kcal	844kcal		
	牛乳		牛乳							29.3g	35.8g		
	シーフードスバグティ	いか えび		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	小麦粉 砂糖	油	ケチャップ ウスターソース コンソメ 白ワイン 塩 しょうゆ		20.8g	24.1g		
14月	シーザーサラダ				プロッコリー 生かゲルトマト	キャベツ にんにく レモン	パン	ノンエッグマヨネーズ 油	酢 塩 しょうゆ	2.6g	3.3g		
	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト										
	【県民の白献立】 かんぴょうのごま和え									648kcal	814kcal		
金	牛乳		牛乳							28.5g	33.9g		
	モロの味噌がらめ	モロ ねぎ			生姜	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 みりん	☆骨に気を付けて食べましょう	17.7g	19.8g		
	にらのお浸し・かつお節	かつお節		にら	もやし			しょうゆ	☆お浸しにかつお節をかけて食べましょう	2.4g	2.8g		
17月	ゆばたま汁	ゆば たまご		にんじん 小松菜		片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩					
	【県民の白献立】 かんぴょうのごま和え	豆腐 大豆粉 大豆			いちご いちごピューレ	砂糖 ぶどう糖 水あめ	油脂			689kcal	853kcal		
	牛乳		牛乳							28.1g	32.2g		
18月	あじフライ	あじ 大豆				小麦粉 パン粉 でん粉	油	塩 ウスターソース	☆骨に気を付けて食べましょう	22.0g	24.7g		
	もやしとにらのソテー	ベーコン		にんじん には	もやし		油	塩 しょうゆ		2.8g	3.2g		
	かみなり汁・刻みのり	鶏肉 豆腐 たまご	のり	にんじん	ごぼう ねぎ	かんぴょう	油	しょうゆ	☆かみなり汁に刻みのりをいれて食べましょう				

Main table containing school lunch menus for June, organized by day of the week (日曜 to 金曜). Each row lists the menu item, ingredients, and nutritional information.

- ◆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。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、ベーコン及び、かまぼこなどの魚肉練り製品は、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 with 2 columns: 一入一回あたりの学校給食摂取基準 and エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の値.

- ・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
・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 香辛料 酸味料 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 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
・中華味…塩 エキス(チキン ボーク 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 ゼラチン 調味料 PH調整剤 牛肉 大豆
・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
・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料
・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 酵母エキスパウダー かつおパウダー 米油
・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
・カレーウ…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
・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 加工デンプン 調味料
・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
・オイスターソース…魚介エキス(かき ほたて 魚醤) 砂糖 かき たん白加水分解物 昆布エキス 酵母エキス 水あめ 塩 酒精 加工デンプン