

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)	
火	コッペパン(ツナサンド)					パン			☆パンにツナサンドの具をはさんで食べましょう	599kcal	781kcal	
	牛乳		牛乳							23.6g	29.7g	
	ツナサンドの具	めばちまぐろ		パセリ	たまねぎ		油	カレド マヨネーズ	塩	27.5g	32.9g	
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	きんぴら 大根				青じそドレッシング	2.6g	3.4g	
ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ		小麦粉		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ				
水	【食品ロス削減献立】ご飯					こめ			☆ごはんにふりかけをかけて食べましょう	610kcal	750kcal	
	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	25.2g	29.3g	
	牛乳		牛乳							16.2g	17.3g	
	厚焼き餅	たまご				砂糖 小麦粉 麦芽糖		油脂	みりん 塩 かつお節エキス(さば)	1.9g	2.2g	
肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆		じゃが芋 砂糖 しらす干し		油	だしかつお節 みりん しょうゆ			
木	ココア揚げパン		脱脂粉乳 乳			パン 水あめ 砂糖 クラニュー糖		油脂 油	塩 ココアパウダー	646kcal	832kcal	
	牛乳		牛乳							24.1g	30.2g	
	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	23.4g	27.8g
	鱈香あえ		のり	ほうれん草	きんぴら				しょうゆ みりん	2.1g	2.7g	
ワインゼリー					砂糖 ぶどう糖果糖液糖			ワイン				
金	【南中リクエスト献立】薬ご飯・ごま塩					こめ 砂糖 小麦粉		栗 黒ごま	酒 しょうゆ 塩	☆薬ご飯にごま塩をかけて食べましょう	676kcal	801kcal
	牛乳		牛乳							24.1g	27.0g	
	さばの味噌煮	さば みそ				砂糖 米粉			みりん	25.3g	27.1g	
	大学芋					さつま芋 砂糖		油 黒ごま	しょうゆ	2.4g	2.6g	
豚汁	豚肉 豆腐	みそ	にんじん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ		里芋 こんにゃく		油	だし 煮干し(かつお)			
月	【スポーツの白献立】ご飯					こめ				☆牛乳にミルメークをまぜてのみましょう	638kcal	804kcal
	牛乳		牛乳							29.1g	34.8g	
	ミルメークコーヒー					果糖ぶどう糖液糖 砂糖			コーヒー 塩	17.3g	19.4g	
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜 たまねぎ	砂糖 片栗粉		油	しょうゆ 酒	2.3g	2.7g	
小松菜のごま醤油あえ			小松菜	きんぴら コーン				ごま ごま油	しょうゆ			
あさりのみそ汁	あさり 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ					だし 煮干し(かつお)	酒		
火	ご飯					こめ				660kcal	822kcal	
	牛乳		牛乳							25.5g	29.6g	
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 ねぎ	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たくのこ たまねぎ しめじ		砂糖 片栗粉		油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酒 豆板醤 丸鶏がらスープ こしょう	20.1g	22.2g	
	肉しゅうまい	豚肉			たまねぎ 生姜	片栗粉 小麦粉 砂糖 卵 卵黄 水あめ			塩 香辛料	1.9g	2.2g	
ハンサムスー			にんじん	きんぴら キャベツ		春雨 砂糖		ごま ごま油	しょうゆ 酢			
水	【目の愛護デー献立】ご飯					こめ				610kcal	776kcal	
	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 丸鶏がらスープ	18.1g	20.3g	
	にんじんしりしり	めばちまぐろ		にんじん					塩 しょうゆ こしょう	2.0g	2.4g	
小松菜とかまぼこのスープ	かまぼこ		小松菜	たまねぎ コーン				コンソメ 塩 こしょう				
木	(小)ミニコッペパン @コッペパン					パン				☆パンにチョコクリームをつけて食べましょう	752kcal	886kcal
	牛乳		牛乳			水あめ 砂糖 小麦粉			カカオマス ココアパウダー	26.6g	30.8g	
	きのこうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ	小麦粉			しょうゆ みりん だしかつお節 塩	25.3g	28.2g	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 片栗粉		油		3.3g	3.9g	
ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう 生きゅうり コーン		砂糖		ごま カレド マヨネーズ	しょうゆ 塩			
金	【十三夜献立】ご飯					こめ				582kcal	732kcal	
	牛乳		牛乳							29.9g	35.5g	
	あじの塩焼き	あじ							塩	16.8g	18.7g	
	秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん	れんこん しめじ ごぼう		砂糖 里芋 こんにゃく		油	酒 しょうゆ	2.7g	3.1g
豆腐と大根のみそ汁	豆腐 ねぎ	わかめ		大根					だし 煮干し(かつお)			
火	(小)ミニ米粉パン @米粉パン					米粉パン				610kcal	809kcal	
	牛乳		牛乳							22.6g	30.4g	
	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 油脂	焼きそばソース クスターソース こしょう 塩 カラメル色素	17.3g	21.7g	
	大根とまわかめのサラダ		まわかめ	にんじん	大根			ごま	青じそドレッシング	2.4g	3.2g	
青りんごゼリー				りんご果汁		砂糖 ぶどう糖果糖液糖						
水	ご飯					こめ				623kcal	783kcal	
	牛乳		牛乳							26.4g	31.4g	
	豚肉とさつま芋のかりん揚げ	豚肉			生姜	片栗粉 砂糖 さつま芋		油 ごま	しょうゆ	18.7g	21.0g	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	きんぴら コーン				しょうゆ	2.3g	2.8g	
なめこのみそ汁	豆腐 ねぎ	わかめ		なめこ ねぎ					だし 煮干し(かつお)			
木	コッペパン(ミートサンド)					パン				☆パンにミートサンドの具をはさんで食べましょう	562kcal	700kcal
	牛乳		牛乳							24.9g	30.1g	
	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 塩 コンソメ こしょう	23.0g	26.8g
	カクテルトマトのイタリアンサラダ			生カクテルトマト にんじん パセリ	キャベツ 生きゅうり にんにく		砂糖		オリーブ油	酢 塩 こしょう	2.6g	3.2g
卵とコーンのスープ	たまご		ほうれん草	生姜 ねぎ コーン		片栗粉		油	丸鶏がらスープ しょうゆ 塩			

Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Nutritional Info, and Remarks. It lists various school lunch items like rice, curry, and soups across different days of the month.

◆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。◎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、ウイナー、ベーコン、フランクフルト及びかまぼこ、ちくわ、なると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。

◆今日の調味料の原材料・使用材料名

- List of ingredients and materials used in the meals, including items like soybean oil, sugar, salt, and various seasonings.

一食当たりのエネルギー値 (大平学校)
○小学校(中学生)…エネルギー: 588kcal たんぱく質: 19.1~29.4g 脂質: 13.1~19.6g 塩分: 2.0g未満
○中学校…エネルギー: 809kcal たんぱく質: 26.3~40.5g 脂質: 18.0~27.0g 塩分: 2.5g未満