

日・曜	献立名	おもなさいりょう						備考	小学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		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					
		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	その他調味料など			
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実				
2月	【東小リクエスト献立】わかめご飯		わかめ			ごめ	砂糖	塩			
	牛乳		牛乳						757kcal	870kcal	
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉				砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ	27.5g	31.2g	
	磯香あえ		のり	ほうれん草	白菜			しょうゆ みりん	25.1g	28.2g	
3月	コーンポタージュ	ホタテエキス 豚肉	牛乳 粉乳 糖 チーズ クリーム	パセリ	たまねぎ コーン	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 油脂	塩 こしょう 香辛料 チキンコンソメ	3.0g	3.6g	
	みかん				生みかん						
	丸パン(ハムカツサンド)					パン			☆パンにハムカツサンドの具をはさんで食べましょう	688kcal	860kcal
	牛乳		牛乳						25.1g	31.1g	
4月	ミルクコーヒ					果糖ぶどう糖液糖 砂糖		コーヒ 塩	28.9g	34.2g	
	ハムカツサンドの具	鶏肉 豚肉 大豆	豚肉 大豆	乳成分		粉あめ 水あめ パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 油脂	塩 香辛料 しょうゆ ウスターソース	3.0g	3.9g	
	コーンスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン レモン	砂糖	ノイタマツ	塩 こしょう 酢			
	手作り肉団子スープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ 生姜	パン粉 春雨		しょうゆ 丸鶏がらスープ 塩 こしょう			
5月	ご飯					ごめ					
	牛乳		牛乳						556kcal	700kcal	
	たらん甘酢あんかけ	たら		にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢 コンソメ ケチャップ	25.6g	30.4g	
	白菜の昆布漬		昆布		白薬 生きゅうり			塩 しょうゆ	15.5g	17.2g	
6月	なめこのみそ汁	豆腐	おぼろ		ゆめこ ねぎ			だし煮干し(おろし)	2.4g	2.8g	
	ココア揚げパン		脱脂粉乳 乳			パン 水あめ グラニュー糖	油 油脂	塩 ココアパウダー	555kcal	692kcal	
	牛乳		牛乳						22.4g	27.1g	
	長崎ちゃんぽん	豚肉 いか	かまぼこ いり	にんじん	キャベツ きくらげ	小麦粉 でん粉 こんにゃく		こしょう 丸鶏がらスープ チャンポンスープ 塩	18.6g	21.6g	
7月	中華和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	3.5g	4.4g	
	ご飯					ごめ					
	牛乳		牛乳						568kcal	701kcal	
	麦入り納豆(たれ・からし)	大豆				麦		しょうゆ 砂糖 かつお節 キス いわし 節 さらし みりん 塩 酢 からし	24.7g	28.4g	
8月	里芋の肉みそ煮	豚肉	ちくわ	にんじん		里芋 砂糖 こんにゃく	油	和風だしの素 酒 しょうゆ	15.9g	17.3g	
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ		えのき茸 ねぎ			だしかつお節 しょうゆ 塩	2.8g	3.2g	
	ご飯(お魚丼)					ごめ			☆ご飯にお魚丼の具を のせて食べましょう	592kcal	743kcal
	牛乳		牛乳						22.7g	26.9g	
9月	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	17.1g	19.1g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	もやし コーン			しょうゆ	1.7g	2.0g	
	きりたんぼ汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ まいだけ 白菜	きりたんぼ		だしかつお節 しょうゆ			
	ご飯(トマトドライカレー)					ごめ			☆ご飯にドライカレー をかけて食べましょう	727kcal	895kcal
10月	牛乳		牛乳						26.9g	31.8g	
	トマトドライカレー	豚肉		にんじん ピーマン カサレトマト トマト	生姜 にんにく たまねぎ	砂糖 でん粉	油	カレー粉 加-フルク ケチャップ かつお節 しょうゆ 塩	21.7g	24.5g	
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン			キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう	2.0g	2.4g	
	フルーツパエリア		牛乳		パイナップル みかん もも いちご りんご	砂糖 果糖ぶどう 糖液糖		塩			
11月	ご飯					ごめ					
	牛乳		牛乳						608kcal	763kcal	
	ヤムニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 砂糖	油	ごま油 ごま	酒 塩 こしょう コチュジャン ケチャップ しょうゆ みりん	21.8g	25.9g
	やみつぎキャベツ			にんじん	キャベツ		ごま油	丸鶏がらスープ 塩	22.0g	25.0g	
12月	わかめスープ	なると	わかめ		たまねぎ たけのこ しいたけ			丸鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.3g	2.7g	
	(小)ミニ米粉パン @米粉パン					米粉パン			☆パンにはちみつ& マーガリンをつけて食 べましょう	692kcal	902kcal
	はちみつ&マーガリン	大豆	バター			はちみつ	油脂	塩	26.0g	34.7g	
	牛乳		牛乳						30.8g	38.1g	
13月	けんちんうどん	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう ねぎ	里芋 小麦粉	油	だしかつお節 塩 しょうゆ	3.0g	3.8g	
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉 でん粉 コーン フラワー	油	ウスターソース			
	海藻サラダ		わかめ 里わかめ 昆布 とさかのり 白のり		大根 生きゅうり		ごま	青じそドレッシング			
	【とち介ランチ】ご飯					ごめ			581kcal	717kcal	
14月	牛乳		牛乳						27.7g	32.1g	
	みそすき焼き煮	豚肉 おぼろ 焼き豆腐		にんじん	しいたけ 宮ねぎ 白菜	しらたき	砂糖 油	酒 しょうゆ	17.0g	18.3g	
	とち介卵焼き	たまご				砂糖 でん粉 小麦	油	かつおだし 酢 塩 しょうゆ	1.9g	2.2g	
	いらともやしのお浸し	かつお節		にら	もやし			しょうゆ			

Main table with columns for Day (日・曜), Dish Name (献立名), Ingredients (おもな食品), Energy/Protein/Fat (おもなエネルギー/たんぱく質/脂質), and other details like Preparation (備考) and Nutritional Values (小学生/中学生 kcal, たんぱく質, 脂質).

◆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、ベーコン及びかまぼこ、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。

◆今月の調味料の原材料・使用材料名

- ・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 でん粉 調味料
・丸葱からスープ…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
・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 豚肉
・チャンボンスープ…ポークエキス 調味油脂 しょうゆ 塩 たん白加水分解物 チキンエキス 酵母エキス メンマパウダー 調味料 香辛料 酸味料 乳化剤 小麦 大豆
・和風だし…かつお節 こんぶ ししいけエキス 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
・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
・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
・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 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
・コチュジャン…砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 水あめ 米みそ 唐辛子 塩 酒精
・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 増粘剤 調味料
・和風ドレッシング…油脂 果糖ぶどう糖液糖 醤油 玉ねぎ にんにく 赤ピーマン ししいけ 生姜 酢 みりん 塩 たん白加水分解物 酵母エキス りんご 調味料
カラメル色素 増粘剤 甘味料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
・スープストック中華…塩 チキンパウダー 鶏脂 醤油 デキストリン 酵母エキス たん白加水分解物 野菜エキス ごま油 調味料 香辛料抽出物 カラメル色素 豚肉 小麦 大豆 ゼラチン
・キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごビュール トマトペースト 魚醤 コーンスターチ かつおエキス 香辛料 調味料 酸味料 小麦
・しょうゆ…米こうじ しょうゆ 塩 酒精
・カレールウ…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

Summary table with columns for School Type (小学校/中学校), Energy (エネルギー), Protein (たんぱく質), Fat (脂質), and Salt (塩分).