

日・曜	献立名	おもなざいりょう						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 魚・肉・卵・豆	無機質 乳・小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	脂質 油脂・種実				
						その他 調味料 など					
8	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			634kcal	821kcal	
水	きのこソースハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ えのき茸 しめじ にんにく 生姜	でん粉 砂糖	マーガリン(乳不使用) 豚脂	塩 香辛料 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	22.8g	28.3g	
	干瓢のごま醤油和え				キャベツ 生きゅうり コーン かんぴょう		ごま ごま油	しょうゆ	20.2g	23.9g	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう	2.1g	2.5g	
9	丸パン(エビカツサンド) 牛乳		牛乳			パン			☆パンにえびカツサンドの具をはさんで食べましょう	588kcal	682kcal
木	えびカツサンドの具	えび 大豆 ずけ そうだら			たまねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油脂 油	塩 しょうゆ 香辛料 魚塩 ウスターソース	24.9g	27.7g	
	こんにゃくサラダ				キャベツ コーン	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	18.4g	21.5g	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	まやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	3.3g	3.7g	
10	【鏡開き献立】ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			☆骨に気を付けて食べましょう	629kcal	790kcal
金	たらの味噌マヨ焼き	たら おぼろ			たまねぎ		ノンエッグマヨ ネーズ	酒	27.4g	30.9g	
	黒豆の煮物	黒豆				きび砂糖 砂糖		しょうゆ	19.2g	21.6g	
	トック入りお雑煮	鶏肉		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ	米粉		だしかつお節 しょうゆ 塩	2.4g	2.8g	
14	ごはん(ハヤシライス) 牛乳		牛乳			ごめ			☆ご飯にハヤシルウをかけて食べましょう	658kcal	817kcal
火	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋	油	コンソメ ハヤシルー のソース 塩 こしょう	22.8g	26.3g	
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆 たん白 大豆粉			たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油脂 油	しょうゆ 塩 こしょう	19.3g	21.2g	
	きのこサラダ			にんじん	生きゅうり たもき茸	砂糖	油 ごま油	酢 塩 しょうゆ	1.8g	2.2g	
15	茶飯 牛乳		牛乳			ごめ		酒 しょうゆ 和風だし	560kcal	736kcal	
水	ボークしゅうまい	豚肉			たまねぎ 生姜	パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 水あめ		塩 香辛料	(小)2個 @2個	17.8g	22.5g
	白菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	白菜 しいたけ	春雨		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう	12.9g	14.9g	
	フレッシュ苺のパパロア		牛乳		生いちご りんご いちご果汁 いちご	砂糖 果糖ぶどう 糖液糖 粉あめ		塩	1.4g	1.7g	
16	【南中思い出給食】ココア揚げパン 牛乳		脱脂粉乳			パン 水あめ 砂糖 糖 グラニュー糖	油 油脂	塩 ココアパウダー	578kcal	711kcal	
木	大豆のごまドレサラダ	大豆		にんじん	キャベツ コーン 生きゅうり		ごま 油	酢 しょうゆ	19.2g	23.0g	
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	しいたけ まやし ねぎ	小麦粉	油	丸鶏ガラスープ しょう ゆ 塩 こしょう	22.9g	26.6g	
									2.2g	2.8g	
17	【南小irikエスト献立】ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			600kcal	764kcal	
金	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	しょうゆ	22.4g	26.7g	
	キムチ和え				白蓮 大根			塩 キムチの素 しょうゆ	15.3g	17.0g	
	厚揚げのみそ汁	おぼろ 厚揚げ		にんじん 小松菜				だし煮干し	2.2g	2.6g	
20	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ			730kcal	920kcal	
月	油淋鶏	鶏肉			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 酢 鶏ガラスープ	26.8g	32.0g	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	まやし コーン			青じそドレッシング	24.9g	28.5g	
	クリームシチュー		牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	塩 コンソメ ベジマ ルウ こしょう	2.2g	2.6g	
21	【中央小思い出給食】丸パン(スラッピージョー) 牛乳		牛乳			パン			☆パンにスラッピー ジョーの具をはさんで食 べましょう	703kcal	827kcal
火	スラッピージョー	豚肉 レンズ豆		トマト	たまねぎ	砂糖 パン粉	油	ケチャップ 塩 こしょ う 洋がらし	30.4g	35.5g	
	ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	20.7g	23.4g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも				2.7g	3.2g	
22	【大平中思い出給食】わかめごはん 牛乳		牛乳			ごめ 砂糖		塩	651kcal	836kcal	
水	コロッケ	豚肉 大豆			たまねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 コーン粉 砂糖 水あめ でん粉	油脂 豚脂 油	しょうゆ 塩 香辛料 ウスターソース	21.1g	25.4g	
	豚汁	豚肉 おぼろ 豆腐		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	20.9g	23.3g	
	カレー小魚			かたくちいわし		水あめ 砂糖		塩 香辛料	2.5g	3.1g	

Main table with columns for Date (日・曜), Dish Name (献立名), Food Groups (Food groups: 1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), Other Seasonings (その他調味料), Remarks (備考), and Energy/Protein/Fat/Carbohydrate (小学生/中学生 エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g)).

- ◆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。⑤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が、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、ウインナー、ベーコン及び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

- ・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 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 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 でん粉 調味料
・ハヤシブレーク…小麦粉 豚脂 砂糖 塩 ブラウンルウ トマトパウダー でん粉 ソース カラメル パブリカ色素 調味料 酸味料 豚肉 大豆
・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 肉風味調味料パウダー 酵母エキス 調味料 PH調整剤
・キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごピューレ 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 増粘多糖類 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(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
・ベジマールルウ…小麦粉 パーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クラミンパウダー チキンエキス 塩 砂糖 ミツルビ 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ヒロリン酸鉄
・ドレッシング和風…しょうゆ だいにん 酢 エキス(かつお節 酵母) 塩 ゆず果汁 調味料 甘味料 香料
・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
・カレーブレイク…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
・醤油ラーメンスープ…醤油 油 塩 調味動物油脂 かんじり かつお だし しょうゆ たんぱく加水分解物 かんじり 砂糖 エキス(酵母 かつお 白菜 オニオン) 香味食用油 にんにく 調味料 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
・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

Summary table for energy and nutrient intake: 一人一回あたりの学校給食摂取基準(大平地区) with values for 小学生 (Energy: 588kcal, Protein: 19.1~29.4g, Fat: 13.1~19.6g, Salt: 2.0g) and 中学生 (Energy: 809kcal, Protein: 26.3~40.5g, Fat: 18.0~27.0g, Salt: 2.5g).