

日・曜	献立名	おもなざいりょう						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									
		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								
		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			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
9	ごはん(ビビンバ丼)					こめ			☆ご飯にビビンバ丼の具をのせて食べましょう	638kcal	809kcal				
	牛乳		牛乳												
	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	みりん しょうゆ							
	ナムル			小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢							
水	豆腐とえのきのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	えのきだけ	片栗粉		酒 しょうゆ 塩 丸鶏ガラスープ こしょう		2.4g	2.8g				
10	コッペパン(ツナサンド)					パン			☆コッペパンにツナサンドの具をはさんで食べましょう	698kcal	909kcal				
	牛乳		牛乳												
	ツナサンドの具	めばちまぐろ		パセリ	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ 油	塩							
	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 ウスターソース こしょう 塩							
木	だいこんと茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	大根			青じそドレッシング		2.7g	3.6g				
11	ごはん(五目ごはん)					こめ			☆ご飯に五目ご飯の具を混ぜて食べましょう	653kcal	818kcal				
	牛乳		牛乳												
	五目ご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	かんぴょう 枝豆	しらたき 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん							
	あじカツ	あじ 豆乳 すけそくだら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油脂 油	塩 しょうゆ 香辛料 魚醤 ウスターソース							
金	うすくず汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	えのきだけ しめじ ねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩		2.2g	2.6g				
14	ごはん(カレーライス)					こめ			小学校1年生給食開始	700kcal	872kcal				
	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 カレー粉 かつおソース 加-フルク 加-ルイ かつお							
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう							
月	いちごヨーグルト		ヨーグルト 寒天		いちご	砂糖 でん粉				2.4g	2.8g				
15	シュガートースト					パン グラニュー糖	マーガリン(乳不使用)		☆ご飯にカレーをかけて食べましょう	634kcal	823kcal				
	牛乳		牛乳												
	ボークビーンズ	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							
	こんにゃくサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう							
火										2.2g	2.9g				
16	ごはん(お魚丼)					こめ			☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう	612kcal	779kcal				
	牛乳		牛乳												
	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							
	磯香和え		のり	ほうれん草	もやし			しょうゆ みりん							
水	豚汁	豚肉 豆腐	お豆腐	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(かつお・いわし)		1.9g	2.2g				
17	黒パン					パン 黒糖		黒糖フレーバー カaramel	☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう	645kcal	822kcal				
	牛乳		牛乳												
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉	豚脂	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 しょうゆ 香辛料							
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ レモン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢							
木	ワントンスープ	鶏肉		にんじん	しいたけ もやし ねぎ	小麦粉	油	丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう		2.6g	3.4g				
18	【入学・進級祝い献立】赤飯 ごま塩	あずき				もち米 米 でん粉	黒ごま	塩	☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう	648kcal	817kcal				
	牛乳		牛乳												
	鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒							
	昆布漬		昆布	にんじん	キャベツ			しょうゆ 塩							
金	桜のすまし汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草	えのきだけ			だしかつお節 しょうゆ 塩		2.0g	2.3g				
	おめでとうデザート	豆乳クリーム			いちご	砂糖 水あめ 果糖ぶどう糖液糖									

日・曜	献立名	おもなざいりょう						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			脂質(g)	塩分(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
		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				
21 月	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳							643kcal	802kcal
	麻婆豆腐	鶏肉 豆腐		にんじん	生姜 にんにく たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酒 豆板醤 こしょう 丸鶏ガラスープ	26.0g	30.3g	
	肉しゅうまい	豚肉			たまねぎ 生姜	でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉 水あめ		塩 香辛料	(小)2個 (中)2個	18.1g	19.7g
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	1.9g	2.2g	
22 火	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳							614kcal	757kcal
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉				砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ	28.8g	32.1g	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	もやし コーン			しょうゆ	19.0g	20.1g	
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 大豆	わかめ	にんじん	大根 ねぎ			だし・煮干し (かつお・いわし)	2.2g	2.6g	
23 水	ごはん(焼肉丼)					こめ			☆ご飯に焼肉丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		牛乳						613kcal	779kcal	
	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	酒 しょうゆ 焼肉のタレ	24.1g	28.8g	
	やみついきゅうり				キャベツ 生きゅうり		ごま油	塩 丸鶏ガラスープ	19.6g	22.1g	
	トマトと卵のスープ	ベーコン たまご		トマト	たまねぎ コーン	片栗粉		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	2.5g	3.0g	
24 木	丸パン (エビカツサンド)					パン			☆パンにエビカツサンドの具をはさんで食べましょう		
	牛乳		牛乳						650kcal	780kcal	
	エビカツサンドの具	えび 大豆 大豆たん白				砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油脂 油	塩 香辛料 ウスターソース	23.2g	26.8g	
	イタリアンサラダ			にんじん バジル	キャベツ にんにく 生きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう	21.2g	25.0g	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃが芋 小麦粉	油	ケチャップ コンソメ 塩	3.0g	3.6g	
25 金	ごはん (鶏そぼろ丼)					こめ			☆ご飯に鶏そぼろ丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		牛乳						578kcal	739kcal	
	鶏そぼろ丼の具	鶏肉 レバー			生姜	砂糖	油	塩 こしょう 酒 ローレル しょうゆ	30.1g	36.1g	
	ごまあえ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	12.7g	13.9g	
	みそけんちん汁	豆腐 大豆		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油	だし・煮干し (かつお・いわし) しょうゆ	2.2g	2.6g	
28 月	ごはん (ハヤシライス)					こめ			☆ご飯にハヤシライスの具をかけて食べましょう		
	牛乳		牛乳						645kcal	802kcal	
	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 ハヤシルーク ケチソース 塩 こしょう	19.0g	22.0g	
	オムレツ	卵 卵黄 卵殻粉				でん粉	油脂	塩 みりん	21.3g	22.9g	
	きのこサラダ			にんじん	生きゅうり たまご茸	砂糖	油 ごま油	酢 塩 しょうゆ	2.7g	3.2g	
30 水	ごはん					こめ			☆ご飯にふりかけをかけて食べましょう		
	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	703kcal	860kcal	
	牛乳		牛乳						22.3g	26.1g	
	野菜豆腐ナゲット	豆腐 豆乳 魚肉 大豆たん白		にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン	砂糖 でん粉 小麦粉	油脂 油	塩 みりん こしょう	(小)2個 (中)2個	24.0g	25.2g
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 しらたき	油	みりん しょうゆ	1.9g	2.2g	

◆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、ベーコン、ウィンナー及びかまぼこ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

- ・丸鶏ガラスープ…塩 デキストリン チキンエキス 食用油脂 野菜エキス(たまねぎ キャベツ にんじん) 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
- ・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
- ・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
- ・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 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
- ・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
- ・カレールーウ…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
- ・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 酸味料 鶏肉 豚肉
- ・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料
- ・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
- ・ハヤシフレーク…小麦粉 豚脂 砂糖 塩 ブラウンルー 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

一人一回あたりの
学校給食摂取基準

○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: 18~27g 塩分: 2.5g未満