

5月分学校給食献立予定表

日 曜	献立名	おもなざいりょう						備考	小学生(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 1群 2群 3群 4群 5群 6群	おもに体の調子を整えるものになる食品 ビタミンA ビタミンC 炭水化物 脂質 その他の野菜(きのこ・果物) 米・パン・穀・芋・砂糖 油脂・種実	おもにエネルギーのもとになる食品 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)	その他 調味料 など				
1 木	【ハナハナ夜献立】(小)ミニ米粉パン ④米粉パン					米粉パン		(小) 2本 ④2本	739kcal 890kcal
	牛乳	牛乳							31.1g 37.1g
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ	にんじん	たまねぎ ねぎ	小麦粉		だしがつお節 しょうゆ 酒 塩 みりん		25.6g 29.1g
	ちくわの新緑揚げ 磯香和え	ちくわ のり		ほうれん草 もやし	小麦粉 片栗粉	油	抹茶 しょうゆ みりん		3.6g 4.3g
2 金	【こどもの日献立】ご飯(たけのこご飯)					ごめ		☆ご飯にたけのこご飯の 具をまとめて食べましょう	738kcal 921kcal
	牛乳	牛乳							34.0g 40.6g
	たけのこご飯の具	鶏肉 油揚げ	にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒		21.9g 24.8g
	かつおの玉ねぎソースかけ	はがつお		にんにく たまねぎ	片栗粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢		2.4g 2.8g
7 水	にらたまご汁	たまご	にんじん にら	たまねぎ	片栗粉		だしがつお節 しょうゆ		
	こどもの日ゼリー	豆乳加工品		りんご果汁 レモン果汁	砂糖	液糖	ふくろう糖果糖液糖		
	ご飯					ごめ		☆骨に気を付けて食べま しょう	
	牛乳	牛乳							623kcal 791kcal
8 木	あじフライ	あじ			パン粉 てん粉	油脂 油	塩 ウスターーソース	☆骨に気を付けて食べま しょう	23.7g 28.3g
	小松菜のこま油和え		小松菜	もやし コーン		ごま	ごま油		17.8g 20.2g
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	こんにゃく じゅかす	油	だし煮干し(カタチイワ) じょうゆ		2.6g 3.0g
	コッペパン(ホットドック)					パン			
9 金	牛乳	牛乳						☆パンにホットドックの 具とケチャップ・マスマ スターをはさんで食べ ましょう	596kcal 783kcal
	ホットドックの具・ケチャップ・マスター	フランクフルト					ケチャップ マスター		23.3g 29.6g
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キヤッペ	じゃが芋 小麦粉	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		23.0g 27.8g
	フレッシュいちごのババロア	牛乳		生いちご りんご いちご いちご果汁	砂糖 果糖ぶどう糖 液糖 粉あめ		塩		2.5g 3.3g
12 月	ご飯(ビビンバ丼)					ごめ		☆ご飯にビビンバ丼の 具をのせて食べましょう	708kcal 874kcal
	牛乳	牛乳							29.8g 35.6g
	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	しょうゆ みりん		17.3g 19.4g
	ナムル		小松菜 にんじん もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		2.3g 2.7g
13 火	中華風卵スープ	かまぼこ たまご	にら	たまねぎ きくらげ コーン	片栗粉		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		
	ご飯					ごめ		☆骨に気を付けて食べま しょう	
	牛乳	牛乳							655kcal 860kcal
	マグロカツ	まぐろ 大豆 大豆 たんぱくホタエ キス		たまねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油脂 油	みりん しょうゆ 塩 ウスターーソース		23.5g 29.5g
14 水	大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	☆骨に気を付けて食べま しょう	20.3g 24.8g
	根菜のごま汁	みそ 鶏肉		ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋	ごま	だし煮干し(カタチイワ) みりん		2.1g 2.5g
	ビタパン(鶏の照り焼き・サラダ)		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油脂	塩 麦麹 イースト	☆ビタパンを縁で二つに割 り、ポケットに鶏の照り焼 きのサラダをつめて食べま しょう	626kcal 741kcal
	牛乳	牛乳							28.0g 32.5g
15 木	コールスローサラダ	鶏肉		にんじん キャベツ コーン レモン	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	塩 こしょう 酢	☆ご飯に焼肉丼の具をの せて食べましょう	27.8g 31.8g
	白いんげんのシチュー	白いんげん豆	牛乳	にんじん プロッコリー	コーン	じゃが芋	油		2.3g 2.8g
	ご飯(焼肉丼)					ごめ			
	牛乳	牛乳							621kcal 781kcal
16 金	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	しょうゆ 酒 焼肉のタレ	☆ご飯に焼肉丼の具をの せて食べましょう	25.7g 30.7g
	キャベツときゅうりの即席漬け			キャベツ 生きゅうり			塩		15.9g 17.7g
	トマトと卵のスープ	ベーコン たまご	トマト パセリ	たまねぎ	片栗粉		丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ こしょう		2.6g 3.1g
	ミルクトースト		加糖練乳		パン				
17 木	牛乳	牛乳						643kcal 834kcal	
	ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆	にんじん トマト	生姜 にんにく たまねぎ	小麦粉	油	ケチャップ ウスターーソース コンソメ 塩 こしょう		23.9g 30.0g
	フレンチサラダ			キャベツ 生きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう		19.3g 22.9g
	中華和え								2.4g 3.2g
18 金	卵ととうもろこしのスープ	たまご	小松菜	生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ 塩		
	ご飯					ごめ		656kcal 832kcal	
	牛乳	牛乳							25.4g 30.4g
	油淋鶏	鶏肉		生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 醋 丸鶏ガラスープ		22.4g 25.5g
19 月	中華和え		ほうれん草 もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ 醋	2.1g 2.5g	
	卵ととうもろこしのスープ	たまご	小松菜	生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ 塩		
	わかめご飯	わかめ			ごめ 砂糖		塩		
	牛乳	牛乳							653kcal 844kcal
20 月	和風おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たん白	トマト	たまねぎ にんにく 生姜 大根 レモン	砂糖 でん粉 豚脂		塩 香辛料 しょうゆ みりん 醋	24.9g 30.8g	
	カレーコールスローサラダ	鶏肉 豆腐	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう カレー粉		21.0g 24.8g
21 月	いなが汁		にんじん 小松菜	ごぼう かんぴょう しめじ	じゃが芋 にんにく	油	だし煮干し(カタチイワ) しょうゆ	2.9g 3.5g	

令和7年度

5月分学校給食献立予定表

栃木市大平学校給食センター

日 曜	献立名	おもなさいのりょう						備考	小学生 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖分(g)
		おもに体をつくるものとなる食品 1群	おもに体の調子を整えるものとなる食品 2群	おもにエネルギーのもととなる食品 3群	おもにエネルギーのもととなる食品 4群	その他 5群	その他 6群		
20 火	丸パン(フィッシュバーガー) 牛乳					パン		☆パンにフィッシュバーガーの具とタルタルソースをはさんで食べましょう ☆骨に気を付けて食べましょう	640kcal 825kcal 23.2g 29.2g 24.6g 28.9g 3.0g 3.8g
	フィッシュバーガーの具・タルタルソース	ほき 大豆粉 大豆たん白	無機質 ビタミンA 緑黄色野菜	パセリ ビカルス たまねぎ レモン果汁		パン粉 小麦粉 でん粉 あわめ 砂糖 こん にやく	油 脂肪		
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ 生きゅうり	こんにゃく			
	コーンポタージュ	ホタテエキス 豚肉	牛乳 粉乳 チーズ 生クリーム	パセリ たまねぎ コーン		でん粉 小麦粉 砂糖 ぶどう糖	油 脂肪		
21 水	ご飯 牛乳					ごめ		659kcal 836kcal 24.3g 29.0g 20.5g 23.2g 2.7g 3.2g	
	焼き鳥風煮 昆布漬け	鶏肉 レバー 昆布		生姜 ねぎ にんじん	片栗粉 砂糖 キャベツ 生きゅうり	片栗粉 砂糖 油	塩 醋 香辛料		
	じゃが芋のみぞ汁	わかめ		たまねぎ	じゃが芋		だし煮干し(カタチイ)		
	(小)ミニコッペパン+コッペパン(ツナサンド)					パン			
22 木	牛乳					牛乳		☆コッペパンにツナサンドの具をはさんで食べましょう	718kcal 910kcal 26.2g 32.4g 31.9g 37.9g 2.9g 3.7g
	ツナサンドの具	めばちまぐろ		パセリ	たまねぎ		油 ノンエッグマヨネーズ		
	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		
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草	わかめ コーン	砂糖	油 醋 塩 こしょう		
23 金	ご飯(ハヤシライス)					ごめ		☆ご飯にハヤシライスの具をかけて食べましょう	698kcal 865kcal 21.4g 24.9g 24.7g 27.0g 2.7g 3.1g
	牛乳					牛乳			
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋	油		
	オムレツ	たまご	卵殻粉 大豆			でん粉	油		
24 月	カクテルトマトのシーサーサラダ			ブロッコリー 生カクテルトマト	キャベツ レモン にんにく	パン	ノンエッグマヨネーズ 油		
	ご飯(五目ご飯)					ごめ		☆ご飯に五目ご飯の具をまぜて食べましょう	646kcal 819kcal 31.9g 38.1g 18.0g 20.3g 2.3g 2.7g
	牛乳					牛乳			
	五目ご飯の具	鶏肉 油揚げ いか		にんじん 枝豆	かんぴょう しいたけ ねぎ	砂糖 しらたき 砂糖	油 酒 ミリン		
25 火	いかの煮り焼き	いか						☆ご飯に五目ご飯の具をまぜて食べましょう	571kcal 729kcal 24.3g 29.0g 16.6g 18.5g 2.5g 2.9g
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん にら	生姜 だけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 酒 しょうゆ 豆板醤		
	やみつききゅうり				生きゅうり もやし		ごま油 塩 中華味		
	卵とわかめのスープ	たまご	わかめ		たまねぎ コーン	片栗粉			
26 水	ご飯					ごめ		☆ご飯に五目ご飯の具をまぜて食べましょう	645kcal 818kcal 28.7g 34.3g 17.1g 19.2g 2.1g 2.5g
	牛乳					牛乳			
	白身魚のみぞマヨネーズ焼き	ほき おにぎり			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ 酒		
	ブロッコリーのおかかええ	かつお節	ブロッコリー	おにぎり コーン					
27 木	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖	油 酒 ミリン しょうゆ	☆骨に気を付けて食べましょう	517kcal 729kcal 24.3g 29.0g 16.6g 18.5g 2.5g 2.9g
	コッペパン(ミートサンド)					パン			
	牛乳					牛乳			
	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 ウスターソース 塩 コンソメ こしょう		
28 金	フライドポテト		青のり				じゃが芋	☆パンにミートサンドの具をはさんで食べましょう	612kcal 797kcal 22.9g 28.8g 23.7g 28.2g 2.5g 3.3g
	ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ コーン	小麦粉			
	ご飯(キンカレー)					ごめ			
	牛乳					牛乳			
29 月	チキンカレー	鶏肉		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 ウスターソース カレー粉 加ルーカル 加ルーカ	☆ご飯にカレーをかけて食べましょう	663kcal 840kcal 19.7g 23.5g 14.7g 16.2g 2.2g 2.6g
	小松菜のソテー				小松菜	油	コンソメ 塩 こしょう		
	ブルーツポンチ	豆乳 寒天		ぶどう 果汁 りんご 果汁	パン もも	砂糖	コンソメ 塩 こしょう		

◆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。⑨は、中学校のみです。

◆こんなにやくは、エネルギーにはなりませんが、

◆調味料等は、記載を省略することがあります。ご心配なございましたら、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。変わらパンの場合には

◆ハーフの豚肉丼は、小麦粉入りのソースで味付け。スライスした豚肉は、甘辛いソースで味付けされています。◆大平学校給食センターでは、フランクフルト、ベーコン及び、ちくわ、かまぼこなどの魚肉練り製品は、卵・乳不使用のものを

◆今月の調味料の原材料・使用材料名

・ウスター・ソース・醤油・とうとう・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 テキストリン 麦芽精

- ・コンソメ 食塩 フィッシュ エキス 变性乳 フィッシュエキス ぶどう糖 香料 インゲン豆パウダー たん白加水分解物 香料 ライコゴケ ホウズキ 香辛料 マツオニガタ 香味料 鶏肉 豚肉
 - ・丸亀ガラスラー[®] -塩 テキストリン[®] チキンエキス 食用油 野菜エキス(なまねぎ 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
 - ・ベチャマルル[®] -小麦粉 パーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クリミング[®] バター[®] -チキンエキス 塩 砂糖 ミックスパ[®] 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ピロリン酸鉄
 - ・焼肉のタレ[®] -醤油 砂糖 ハチミツ にんにく みそ りんご 香辛料 酸味料 小麦
 - ・青じそドレッシング[®] -果糖ぶどう糖液糖 酢 醬油 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
 - ・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
 - ・ハヤシフレーク[®] -小麦粉 脂肪 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 バブリカラメル 調味料 酸味料 豚肉 大豆
 - ・豆板醤[®] -唐辛子 塩 みそ 酸味料
 - ・中華味[®] -塩 エキス (チキン ポーク 酵母 野菜) 砂糖 食用風味油 テキストリン 香辛料 たんぱく加水分解物 ゼラチン 調味料 PH調整剤 牛肉 大豆
 - ・カレール[®] -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 醬油 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
 - ・カレーフレーク[®] -小麦粉 食用油 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 テキストリン パウダー(さつまいも 香料 エキス 白菜エキス キャベツ オニオン) カラメルI 香辛料