

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					
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			脂質(g)	塩分(g)	
		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					
木	【八十八夜献立】(小)ミニ米粉パン @米粉パン					米粉パン						
	牛乳		牛乳							739kcal	890kcal	
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ ねぎ	小麦粉		だしかつお節 しょうゆ 酒 塩 みりん		31.1g	37.1g	
	ちくわの新緑揚げ	ちくわ				小麦粉 片栗粉	油	抹茶	(小) 2本 @2本	25.6g	29.1g	
	磯香和え		のり	ほうれん草	もやし			しょうゆ みりん		3.6g	4.3g	
金	【こどもの日献立】ご飯(たけのこご飯)					こめ				☆ご飯にたけのこご飯の具をまぜて食べましょう	738kcal	921kcal
	牛乳		牛乳								738kcal	921kcal
	たけのこご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ いりたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒		34.0g	40.6g	
	かつおの玉ねぎソースかけ	はがťお		にんにく たまねぎ		片栗粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢		21.9g	24.8g	
	にらたま汁	たまご		にんじん にら	たまねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ		2.4g	2.8g	
	こどもの白ゼリー	豆乳加工品			りんご果汁 しもん果汁	砂糖	ぶどう糖果糖液糖					
水	ご飯					こめ						
	牛乳		牛乳							623kcal	791kcal	
	あじフライ	あじ				パン粉 でん粉	油脂 油	塩 ウスターソース	☆骨に気を付けて食べましょう	23.7g	28.3g	
	小松菜のごま醤油和え			小松菜	もやし コーン		ごま ごま油	しょうゆ		17.8g	20.2g	
	みそけんちん汁	豆腐 ねぎ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ		こんにゃく じゃが芋	油	だし煮干し(かつお) しょうゆ		2.6g	3.0g	
木	コッペパン(ホットドック)					パン				☆パンにホットドックの具とケチャップ&マスタードをはさんで食べましょう	596kcal	783kcal
	牛乳		牛乳								596kcal	783kcal
	ホットドックの具・ケチャップ & マスタード	フランクフルト						ケチャップ マスタード		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 キャベツ		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	
金	ご飯(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	708kcal	874kcal
	牛乳		牛乳								708kcal	874kcal
	ビビンバ丼の具	豚肉		にんにく 生姜 たけのこ		砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん		29.8g	35.6g	
	ナムル			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		17.3g	19.4g	
	中華風卵スープ	かまぼこ たまご	にら	たまねぎ コーン		片栗粉		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		2.3g	2.7g	
月	ご飯					こめ						
	牛乳		牛乳							655kcal	860kcal	
	マクロカツ	まぐろ 大豆 大豆たん白 ホタテエキス			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 ウスターソース	☆骨に気を付けて食べましょう	23.5g	29.5g	
	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	しょうゆ みりん		20.3g	24.8g	
	根菜のごま汁	ねぎ 鶏肉			ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋	ごま	だし煮干し(かつお) みりん		2.1g	2.5g	
火	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	☆ビタパンを縦で二つに割り、ホケットに鶏の照焼きとサラダをつめて食べましょう	626kcal	741kcal	
	牛乳		牛乳							626kcal	741kcal	
	鶏の照り焼き	鶏肉				砂糖		みりん しょうゆ		28.0g	32.5g	
	コールスローサラダ			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		27.8g	31.8g	
	白いんげんのシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン	じゃが芋	油	ベシャメルソース コンソメ 塩 こしょう		2.3g	2.8g	
水	ご飯(焼肉丼)					こめ			☆ご飯に焼肉丼の具をのせて食べましょう	621kcal	781kcal	
	牛乳		牛乳							621kcal	781kcal	
	焼肉丼の具	豚肉	にんじん	にんにく たまねぎ		しらたき 片栗粉	油 ごま	しょうゆ 酒 焼肉のタレ		25.7g	30.7g	
	キャベツときゅうりの即席漬け				キャベツ 生しょうり			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	
木	ミルクトースト		加糖練乳			パン						
	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 パセリ	生姜 にんにく たまねぎ		小麦粉	油	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう		23.9g	30.0g	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ コーン 生しょうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう		19.3g	22.9g	
										2.4g	3.2g	
金	ご飯					こめ						
	牛乳		牛乳							656kcal	832kcal	
	油淋鶏	鶏肉			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 酢 丸鶏ガラスープ		25.4g	30.4g	
	中華和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		22.4g	25.5g	
	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 しょうゆ 塩		2.1g	2.5g	
月	わかめご飯		わかめ			こめ 砂糖		塩		653kcal	844kcal	
	牛乳		牛乳							653kcal	844kcal	
	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 酢		24.9g	30.8g	
	カレーコールスローサラダ		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	
	いなか汁	鶏肉 豆腐	にんじん 小松菜	ごぼう かんぴょう しめじ		じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し(かつお) しょうゆ		2.9g	3.5g	

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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		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	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				
20	丸パン(フィッシュバーガー)					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	640kcal	825kcal
	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		パセリ	ビクルス たまねぎ レモン果汁	パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ 砂糖 こんにゃく粉	油 油脂	塩 酢 香辛料	☆骨に気を付けて食べましょう	23.2g	29.2g
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ 生ごうり	こんにゃく		青じそドレッシング		24.6g	28.9g
	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 油脂	塩 こしょう 香辛料 チキンコンソメ		3.0g	3.8g
21	ご飯					こめ					
	牛乳		牛乳							659kcal	836kcal
	焼き鳥風煮	鶏肉 レバー			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう ローレル 酒 しょうゆ みりん		24.3g	29.0g
	昆布漬		昆布	にんじん	キャベツ 生ごうり			塩 しょうゆ		20.5g	23.2g
	じゃが芋のみそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃが芋		だし煮干し(かつりゆ)		2.7g	3.2g
22	小ミニコッペパン※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	718kcal	910kcal
	牛乳		牛乳							718kcal	910kcal
	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	塩		26.2g	32.4g
	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	焼きそばソース ウスター ソース こしょう 塩		31.9g	37.9g
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草	もやし コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう		2.9g	3.7g
23	ご飯(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	698kcal	865kcal
	牛乳		牛乳							698kcal	865kcal
	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 スター 塩 こしょう		21.4g	24.9g
	オムレツ	たまご 卵殻粉 大豆				でん粉	油脂	塩 みりん		24.7g	27.0g
	カクテルトマトのシーザーサラダ			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 油脂	酢 塩 こしょう イースト		2.7g	3.1g
26	ご飯(五目ご飯)					こめ			☆ご飯に五目ご飯の具を まぜて食べましょう	646kcal	819kcal
	牛乳		牛乳							646kcal	819kcal
	五目ご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	かんぴょう ししだい 枝豆	砂糖 しらたき	油	しょうゆ 酒 みりん		31.9g	38.1g
	いかの照り焼き	いか				砂糖		みりん しょうゆ		18.0g	20.3g
	豚汁	豚肉 豆腐	みそ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し(かつりゆ)		2.3g	2.7g
27	ご飯					こめ					
	牛乳		牛乳							571kcal	729kcal
	家当豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんじん くら	生姜 たけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉	油	酒 しょうゆ 豆板醤		24.3g	29.0g
	やみつぎきゅうり				生ごうり もやし		ごま油	塩 中華味		16.6g	18.5g
	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		しょうゆ 塩 丸鶏ガラスープ		2.5g	2.9g
28	ご飯					こめ			☆骨に気を付けて食べま しょう	645kcal	818kcal
	牛乳		牛乳							645kcal	818kcal
	白身魚のみそマヨネーズ焼き	ほき みそ			たまねぎ		ノンエッグマヨ ネーズ	酒		28.7g	34.3g
	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		17.1g	19.2g
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ		2.1g	2.5g
29	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	612kcal	797kcal
	牛乳		牛乳							612kcal	797kcal
	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		22.9g	28.8g
	フライドポテト		青のり			じゃが芋	油	塩 こしょう		23.7g	28.2g
	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		コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		2.5g	3.3g
30	ご飯(チキンカレー)					こめ			☆ご飯にカレーをかけて 食べましょう	663kcal	840kcal
	牛乳		牛乳							663kcal	840kcal
	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 かつりゆ かつりゆ カレー粉 しょうゆ しょうゆ		19.7g	23.5g
	小松菜のソテー			小松菜	もやし コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		14.7g	16.2g
	フルーツポンチ	豆乳	寒天		ぶどう果汁 りんご果汁 パイン もも	ぶどう糖果糖液糖 砂糖				2.2g	2.6g

◆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。

◆(丸)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、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・乳不使用のものを使用しています。マヨネーズも卵不使用です。

◆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 酸味料 鶏肉 豚肉
- 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
- ベシャメルルー…小麦粉 パーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 ｸﾘｰﾑｸﾞﾗﾝｼﾞｰ チキンエキス 塩 砂糖 ﾏﾞﾗﾝｼﾞｰ 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 みりん 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 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
- 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
- ハヤシルー…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 パプリカ色素 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 デキストリン 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
- カレールー…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

一人一回あたりの  
学校給食摂取基準

○小学校中学年…エネルギー: 588kcal たんぱく質: 19.1~29.4g 脂質: 13.1~19.6 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