

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となる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	2群 無機質 乳・小魚・海そう	3群 ビタミン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	6群 脂質 油脂・種実			脂質(g)	塩分(g)		
2月	ごはん(いか天丼)					こめ			☆ご飯にいか天をのせて、たれをかけて食べましょう	685kcal	865kcal		
	牛乳		牛乳										
	いか天丼の具	いか	大豆			でん粉 小麦粉 砂糖 果糖ぶどう糖液糖	油	ベ-トゲルが-塩 しょうゆ みりん かつお節エキス		25.3g	30.2g		
	ひじきの煮物	鶏肉	油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆		しょうゆ みりん		22.0g	25.4g		
	豚汁	豚肉	大豆		にんじん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ		じゃが芋 こんにゃく	だし煮干し(加けり)	2.4g	2.7g		
3月	①①ミニコッペパン ④コッペパン					パン			☆パンにいちごミックスジャムをつけて食べましょう	640kcal	816kcal		
	いちごミックスジャム				いちご りんご	水あめ 砂糖				20.8g	26.3g		
	牛乳		牛乳										
	カレーうどん	豚肉			にんじん	たまねぎ ねぎ	小麦粉	油	だしかつお節 加-粉 しょうゆ 加-フルク 塩	22.9g	26.1g		
	春巻	大豆たん白 大豆			にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	でん粉 砂糖 香辛料 小麦粉 水あめ ぶどう糖	油 豚脂	しょうゆ みりん オイスター ソース チキンエキス調味料 ポークエキス 塩 香辛料	2.9g	3.8g		
	かんぴょうのごま和え			にんじん	小松菜	かんぴょう	砂糖	ごま	しょうゆ				
4月	ごはん					こめ							
	牛乳		牛乳							625kcal	794kcal		
	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	ごま	しょうゆ	24.7g	29.6g		
	梅和え	大豆		小松菜	きゅうり りんご	砂糖 水あめ 果糖ぶ どう糖液糖	でん粉		しょうゆ 塩 酢	17.5g	19.7g		
	わかめのみそ汁	豆腐	大豆	わかめ	たまねぎ				だし煮干し(加けり)	2.4g	2.9g		
5月	きな粉揚げパン	きな粉				パン	グラニュー糖	油	塩				
	牛乳		牛乳							633kcal	844kcal		
	チキンピーズ	大豆	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	23.8g	29.9g		
	こんにゃくサラダ				にんじん	キャベツ コーン	こんにゃく		青じそドレッシング	23.5g	30.3g		
										2.1g	2.7g		
6月	【歯と口の健康週間】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	607kcal	773kcal		
	牛乳		牛乳										
	お魚丼の具	めばちまぐろ		にんじん	たまねぎ 枝豆	しらたき 砂糖	油	塩	しょうゆ	22.5g	26.9g		
	切干大根のかむかむサラダ			にんじん	切干大根	生きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	18.0g	20.2g		
	みそけんちん汁	豆腐	油揚げ		大根 ごぼう ねぎ しいたけ	こんにゃく じゃが芋		油	だし煮干し(加けり) しょうゆ	2.2g	2.7g		
9月	コーン茶飯				コーン	こめ			酒	しょうゆ	だしの素		
	牛乳		牛乳							638kcal	792kcal		
	あじフライ	あじ				パン粉	でん粉	油脂	油	塩	ウスターソース		
	もやしとにらのソテー	ベーコン		にんじん にら	きゅうり			油	塩	こしょう			
	じゃが芋と豆腐の味噌汁	豆腐	大豆		にんじん	じゃが芋			だし煮干し(加けり)	3.5g	3.9g		
10月	ごはん					こめ							
	牛乳		牛乳							632kcal	785kcal		
	栃木市産麦入り納豆(たれ・からし)	大豆				麦			たれ(しょうゆ 砂糖 かつ お節エキス いりし粉 きば 粉 みりん 塩 酢) からし	23.4g	26.8g		
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖	油		みりん	しょうゆ			
	磯巻和え		のり	ほうれん草	きゅうり	しらたき			しょうゆ みりん	1.7g	1.8g		
11月	ごはん					こめ							
	牛乳		牛乳							687kcal	844kcal		
	麻婆豆腐	豚肉	豆腐		生姜 にんにく たけの こ 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	24.3g	28.4g		
	揚げぎょうざ	鶏肉	豚肉	大豆	キャベツ たまねぎ 生姜	小麦粉	でん粉	砂糖	油	豚脂	油脂		
	中華和え	大豆たん白		小松菜	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	23.9g	25.8g		
									2.0g	2.3g			
12月	メープルミルクトースト		脱脂粉乳			パン	砂糖	メープルシ ロップ	果糖ぶどう糖液 糖	油脂	塩		
	牛乳		牛乳							644kcal	837kcal		
	トマトとベーコンのスパゲティ	ベーコン		トマト	パセリ	にんにく たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	白ワイン ケチャップ コン ソメ 赤ワイン 塩 こしょ う	20.3g	25.8g	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ	コーン	砂糖		油	酢	塩		
										21.1g	25.4g		
									2.5g	3.3g			
13月	ごはん(カレーライス)					こめ			☆ご飯にカレーをかけて食べましょう	721kcal	901kcal		
	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 ウス ターソース ケチャップ カ レーフレーク カレールウ	22.1g	25.9g		
	野菜豆腐ナゲット	豆腐	豆乳	魚肉	たまねぎ 枝豆 コーン	砂糖	でん粉	油脂	油	塩	みりん		
	小松菜とかまぼこのソテー	かまぼこ		小松菜	きゅうり	砂糖	ぶどう糖果糖液 糖	油脂	塩	こしょう	25.3g	28.7g	
									2.6g	3.0g			
16月	【県民の日献立】ごはん					こめ							
	牛乳		牛乳							648kcal	814kcal		
	モロの味噌がらめ	モロ	大豆		生姜	砂糖	片栗粉	油	しょうゆ 酒	みりん	28.5g	33.9g	
	にらのお浸し・かつお節	かつお節		にら	きゅうり				しょうゆ		17.7g	19.8g	
	ゆばたま汁	ゆば	たまご	にんじん	小松菜	片栗粉			だしかつお節 しょうゆ	塩	2.4g	2.8g	
17月	丸パン(ハンバーガー)					パン			☆コッペパンにハンバーガーの具をはさんで食べましょう	677kcal	831kcal		
	牛乳		牛乳										
	ハンバーガーの具	鶏肉	豚肉		トマト	たまねぎ 生姜	砂糖	でん粉	豚脂	油	ケチャップ ウスターソー ス 赤ワイン 塩 しょう ゆ 香辛料		
	かんぴょうサラダ			にんじん	生きゅうり	コーン	砂糖		ノンエッグマヨ ネーズ	しょうゆ 酢	こしょう	22.2g	26.4g
	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	じゃが芋 小麦粉	油	ケチャップ コンソメ 塩	3.1g	3.8g		

日・曜	献立名	おもなさいりょう						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・糖蜜				
18	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳							619kcal	786kcal
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん くら	生姜 にんにく たまねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん		23.9g	28.6g
	やみつききゅうり				生きゅうり もやし		ごま油	塩 中華味		18.7g	21.1g
水	中華風卵スープ	たまご		小松菜	コーン きくらげ ねぎ	片栗粉		丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ		2.1g	2.5g
	(小)ミニ苡米粉パン ㊤苡米粉パン		牛乳		いちご	米粉パン 砂糖				690kcal	848kcal
	牛乳		牛乳								
	シーフードスパゲティ	いか えび		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	小麦粉 砂糖 片栗粉 油		ケチャップ ウスターソース コンソメ 白ワイン 塩 こ しょう		29.3g	35.7g
木	シーザーサラダ			ブロッコリー	キャベツ にんにく レモン	パン	ノンエッグマヨ ネーズ 油	酢 塩 こしょう		20.7g	24.1g
	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト							2.5g	3.1g
	【とちランチ】 ご飯					こめ					
	牛乳		牛乳							627kcal	797kcal
金	豚肉の新・しょうが焼き	豚肉 大豆		にんじん いんげん	たまねぎ 生姜	片栗粉	油	みりん しょうゆ 酢 塩		25.8g	30.8g
	小松菜ともやしのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		20.3g	22.9g
	トマトと卵のスープ	たまご ベーコン		カサレイトマト	コーン レタス	片栗粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		2.2g	2.6g
23	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳							690kcal	872kcal
	焼きとり風煮	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		28.0g	33.5g
	昆布漬け		昆布		キャベツ 生きゅうり			塩 しょうゆ		21.0g	23.8g
月	さやえんどうのみそ汁	お豆		にんじん	たまねぎ さやえんどう	じゃが芋		だし煮干し (お好み) みりん		2.5g	3.0g
	ごはん (中華丼の具)					こめ					
	牛乳		牛乳							651kcal	827kcal
	中華丼の具	豚肉 いか		にんじん	生姜 たけのこ キャベツ きくらげ	片栗粉	油 ごま油	しょうゆ 丸鶏ガラスー プ 酒 塩 こしょう		25.5g	30.6g
火	サンラータン	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん くら	にんにく 生姜 しめじ	片栗粉	ごま油 ラー油	丸鶏 ガラ しょうゆ 塩 こしょう 酢 一味唐辛子		18.6g	21.1g
	豆腐デザートあえ	豆腐 豆腐クリーム 大豆			パイナップル もも	砂糖 ぶどう糖果糖液 糖 でん粉	油脂			2.2g	2.7g
	わかめごはん		わかめ			こめ 砂糖		塩			
	牛乳		牛乳							635kcal	839kcal
水	コロッケ	豚肉 大豆			たまねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 ヨーグルト 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		18.5g	22.6g
	レモン酢あえ			小松菜	キャベツ コーン レモン			しょうゆ 酢		20.3g	24.7g
	根菜のごま汁	お豆 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ		ごま	だし煮干し (お好み) みりん		3.0g	3.7g
26	(小)ミニコッペパン ㊤コッペパン (焼きそばパン)					パン					
	牛乳		牛乳							667kcal	827kcal
	焼きそばパンの具	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 かつお ごしょう 塩		26.1g	31.6g
	小松菜とえびの卵炒め	えび たまご 大豆		小松菜	生姜	砂糖 でん粉	ごま油 油脂	丸鶏ガラスープ 塩		19.2g	22.2g
木	アセロラジュレポンチ				アセロラ果汁 りんご 果汁 パイナップル もも	果糖ぶどう糖液糖 でん粉 水あめ				2.9g	3.6g
	ごはん (ガバオライス)					こめ					
	牛乳		牛乳							647kcal	821kcal
	ガバオライスの具	鶏肉		ピーマン にんじん 赤ピーマン パパル	たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油	かつおソース かつお ごしょう しょうゆ みりん しょうゆ		26.5g	31.6g
金	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン			青じそドレッシング		20.6g	23.3g
	中華風卵とコーンのスープ	たまご		小松菜	コーン 生姜 ねぎ	片栗粉	油	しょうゆ 塩 丸鶏ガラスープ		2.5g	2.9g
	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳							670kcal	857kcal
30	じゃが芋のみそがらめ	鶏肉 お豆			生姜 ねぎ	でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま	塩 酒 しょうゆ みりん		25.4g	30.7g
	即席漬け			にんじん	キャベツ 生きゅうり			塩		20.3g	23.4g
	かみなり汁・刻みのり	豆腐 たまご のり		にんじん	ごぼう かんぴょう ねぎ		油	しょうゆ だしかつお節		2.5g	3.0g

◆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。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、ベーコン及び、かまぼこなどの魚肉練り製品は、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

- ・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aramel I 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 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・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 魚露 香辛料 トマト オニオン 酸味料 豚肉
- ・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
- ・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
- ・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 加工デンプン 調味料
- ・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料
- ・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 肉風味調味パウダー 酵母エキス 調味料 PH調整剤
- ・カレールウ…小麦粉 バーム油 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aramel色素 アミノ酸 酸味料 大豆 鶏肉
- ・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 たん白加水分解物 ゼラチン 調味料 PH調整剤 牛肉 大豆
- ・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aramel色素 増粘剤 調味料
- ・オイスターソース…魚介エキス (かき ほたて 魚醤) 砂糖 かき たん白加水分解物 昆布エキス 酵母エキス 水あめ 塩 酒精 加工デンプン

――一人ひと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: 19.1~29.4 g 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: 26.3~40.5 g 脂質: 18~27 g 塩分: 2.5g未満