

令和7年度

6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						その他調味料など	備考	小学生・中学生					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群	13群	14群	15群	16群	17群	18群	19群	20群	21群	22群	23群			
2月	ご飯(いか天丼)																					☆ご飯にいか天をのせて、たれをかけて食べましょう					
	牛乳																					685kcal	865kca				
3月	いか天丼の具 天丼のたれ	いか 大豆																				25.3g	30.2g				
	ひじきの煮物	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	しらたき	砂糖	油	しょうゆ	みりん												22.0g	25.4g				
4月	豚汁	豚肉 豆腐	みじん	にんじん	ごぼう 大根 しめじ	じゅが芋 ねぎ	油	ごま	しょうゆ	みりん												2.4g	2.7g				
	かんぴょうのごま和え																										
5月	ご飯																										
	牛乳																					625kcal	794kca				
6月	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉																				24.7g	29.6g				
	梅和え	大豆	みじん	小松菜	もやし うめ りんご	砂糖 水あめ 果糖ぶどう糖液	油	ごま	しょうゆ	塩 醤											17.5g	19.7g					
7月	わかめのみそ汁	豆腐 みじん	わかめ																			2.4g	2.9g				
	きな粉揚げパン	きな粉																				633kcal	844kca				
8月	牛乳																					23.8g	29.9g				
	チキンピーンズ	大豆 鶏肉	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	ごま	しょうゆ	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう												23.5g	30.3g					
9月	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ 生きゅうり コーン	こんにゃく																2.1g	2.7g				
	【魚と野菜の健康週間】ご飯(お魚丼)																					607kcal	773kca				
10月	牛乳																					632kcal	785kca				
	あじフライ	あじ																				23.4g	26.8g				
11月	もやしとにらのソテー	ペーパン	にんじん にら	もやし																		15.1g	16.1g				
	じゃが芋と豆腐の味噌汁	豆腐 みじん	にんじん																			1.7g	1.8g				
12月	ご飯																					687kcal	844kca				
	牛乳																					24.3g	28.4g				
1月	柄市産夏入り納豆(たれ・からし)	大豆																				23.9g	25.8g				
	肉じゃが	豚肉 のり	ほれん草	もやし																		2.0g	2.3g				
2月	ご飯																					644kcal	837kca				
	牛乳																					20.3g	25.8g				
3月	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みじん	にんじん 生姜	にんにく たまねぎ いいじけ	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 丸鶏力 ラスベ														21.1g	25.4g					
	揚げごはん	豚肉 大豆	にら	生姜	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	油 脱脂粉油	しょうゆ 塩 醤 醤辛料													2.5g	3.3g					
4月	ご飯																					687kcal	844kca				
	牛乳																					24.3g	28.4g				
5月	中華丼	小豆 豆乳 大豆	にんじん	生姜 生姜	にんにく 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 丸鶏力 ラスベ												23.9g	25.8g						
	ご飯(カレーライス)																					2.6g	3.0g				
6月	牛乳																					721kcal	901kca				
	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 クッチャップ カレーフレーク カレーワーク												22.1g	25.9g						
7月	野菜豆腐ナゲット	豆腐 豆乳 豚肉	にんじん	生姜	たまねぎ 枝豆	砂糖 でん粉 小麦粉	油 塩	塩 みりん こしょう													25.3g	28.7g					
	小松菜とまぼろこのソテー	かまぼこ	小松菜	もやし 生姜	生姜	油	ごま油	しょうゆ 醤													2.6g	3.0g					
8月	丸パン(ハンバーガー)																					648kcal	814kca				
	牛乳																					28.5g	33.9g				
9月	モロの味噌がらめ	モロ みじん																				17.7g	19.8g				
	にらのお浸し・かつお節	かつお節	にら	もやし																		2.4g	2.8g				
10月	ゆばたまご	ゆば 大豆	にんじん 小松菜																								
	県民の日献立 ご飯																										
11月	牛乳																					644kcal	837kca				
	トマトとペーパンのスパゲティ	ペーパン	トマト バセリ	にんにく たまねぎ	小麦粉 砂糖	油	白ワイン クッチャップ コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう														20.3g	25.8g					
12月	フレンチサラダ																					21.1g	25.4g				
	ご飯																					2.5g	3.3g				
1月	ご飯(カレーライス)																					721kcal	901kca				
	牛乳																					22.1g	25.9g				
2月	牛乳																					25.3g	28.7g				
	牛乳																					2.6g	3.0g				
3月	牛乳																					677kcal	831kca				
	牛乳																					27.5g	33.8g				
4月	かんぴょうサラダ																					22.2g	26.4g				
	ミネストローネ	ペーパン	トマト	にんにく たまねぎ	生姜 いちご いちごピューレ	砂糖 水あめ	油	ケチャップ コンソメ 塩													3.1g	3.8g					

6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	おもなぎりょう						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 1群 たんぱく質	おちに腸子を整えるものになる食品 2群 無機質	おちにエネルギーのもとになる食品 3群 ビタミンA	おちにエネルギーのもとになる食品 4群 ビタミンC	おちにエネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物	おちにエネルギーのもとになる食品 6群 脂質			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
18 水	ご飯 牛乳 豚肉のスマニ炒め やみつききゅうり 中華風卵スープ					ごめ				619kcal 23.9g 18.7g 2.1g	786kcal 28.6g 21.1g 2.5g
		牛乳									
	豚肉	にんじん にら	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					
			生きゅうり まやし		ごま油	塩 中華味					
19 木	(小)ミニ毎米粉パン ④毎米粉パン 牛乳 シーフードスパゲティ シーザーサラダ 栃木県産ヨーグルト	牛乳	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			690kcal 29.3g 20.7g 2.5g	848kcal 35.7g 24.1g 3.1g
				ブロッコリー 生カツレットトマト	キーベット にんにく レモングラス	パン	ノンエッグマヨ ネーズ 油	酢 塩 こしょう			
		ヨーグルト									
20 金	【とち介ランチ】 ご飯 牛乳 豚肉の新・しょうが焼き 小松菜ともやしのナムル トマトと卵のスープ	牛乳				ごめ				627kcal 25.8g 20.3g 2.2g	797kcal 30.8g 22.9g 2.6g
				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		
					小松菜	まやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
			たまご ベーコン	カツレットトマト	コーン レタス	片栗粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
23 月	ご飯 牛乳 焼きとり風煮 昆布漬け さやえんどうのみそ汁	牛乳		鶏肉 レバー	生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 酒 こしょう みりん しょうゆ まやし		690kcal 28.0g 21.0g 2.5g	872kcal 33.5g 23.8g 3.0g
				昆布	キャベツ 生きゅうり			塩 しょうゆ			
				みそ	にんじん たまねぎ さやえんどう	じゃが芋		だし煮干し (かきイワ)			
24 火	ご飯 (中華丼の具) 牛乳 中華丼の具 サンラータン 豆乳 デザートあえ	牛乳				ごめ				☆ご飯に中華丼の具をのせて食べましょう	
				豚肉 いか	にんじん 生姜 だけのこ キャベツ きくらげ	片栗粉	油 ごま油	しょうゆ 丸鶏ガラス ブ 酒 塩 こしょう		651kcal 25.5g 18.6g 2.2g	827kcal 30.6g 21.1g 2.7g
				鶏肉 豆腐 たまご	にんじん にら にんにく 生姜 しめじ	片栗粉	ごま油 ラー油	丸鶏がスープ しょうゆ 塩 こしょう 酢 一味唐辛子			
		豆乳 豆乳アリーム 大豆			パイん もも	砂糖 ふどう糖果糖液 糖 でん粉	油脂				
25 水	わかめご飯 牛乳 コロッケ レモン酢あえ 根菜のごぼう	牛乳	わかめ			ごめ 砂糖		塩		635kcal 18.5g 20.3g 3.0g	839kcal 22.6g 24.7g 3.7g
26 木	(小)ミニコッペパン ④コッペパン (焼きそばパン)	牛乳				パン				☆パンに焼きそばパンの具をはさんで食べましょう	
										667kcal 26.1g 19.2g 2.9g	827kcal 31.6g 22.2g 3.6g
				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 クヌーリー こしょう 塩			
				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			
27 金	ご飯 (ガパオライス) 牛乳 ガパオライスの具 ブロッコリーサラダ 中華風卵とコンのスープ	牛乳		ピーマン 赤ピーマン バジル	にんじん たまねぎ にんにく 砂糖	ごま油	オイスター ソース ナフラー しょう ゆ みりん こしょう			☆ご飯にガパオライスの具をのせて食べましょう	
					ブロッコリー カリフラワー コーン			青じそドレッシング		647kcal 26.5g 20.6g 2.5g	821kcal 31.6g 23.3g 2.9g
					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			
30 月	ご飯 牛乳 じゃが芋のみそがらめ 昆布漬け かみなり汁・刻みのり	牛乳				ごめ				☆ご飯にオバオライスの具をのせて食べましょう	
										670kcal 25.4g 20.3g 2.5g	857kcal 30.7g 23.4g 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**牛乳**です。

◆(小)は小学校のみです。(中)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、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。ご心配なごとにあれば、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 テキストリン 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
・青じそドレッシング…果糖ぶどう糖液糖 酢 麦芽糖 塩 エキス(ほたて かつお節 オニオン) 梅肉 りんご だんご白加水分解物 青じそ 酒精 調味料 酸味料 小麦 大豆 鶏肉
・コンソメ…食塩 テキストリン 麦芽糖 キャンエキス ぶどう糖 酵母エキス だんご白加水分解物 雞脂 チキンコンソメ 砂糖 魚醤 香辛料
・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 ブルーン 塩 たんご白加水分解物 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 テキストリン 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 たんご白加水分解物 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
・カレーワーク…小麦粉 バーム油 塩 砂糖 カレー粉 チキンエキス にんじん 香辛料 醬油 たんご白加水分解物 カラメル色素 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 テキストリン 香辛料 たんご白加水分解物 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 カラメル色素 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 たんご白加水分解物 昆布エキス 酵母エキス 水あめ 塩 酒精 加工デンプン