

7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 | おもに体の調子を整えるものになる食品 2群 | おもにエネルギーのもとになる食品 3群 | おもにエネルギーのもとになる食品 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | たんぱく質 魚・肉・卵・豆 | 無機質 乳・小魚・海藻 | ビタミンA 緑黄色野菜 | ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | 炭水化物 米・パン・穀・芋・砂糖 | 脂質 油・脂 | | |
| 1 火 | ピザトースト | フランクフルト | チーズ | ピーマン | たまねぎ | パン | 油 | ピザソース | 564kcal 23.2g 23.0g 2.5g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | フレンチサラダ | | | にんじん | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | 塩 こしょう 醤 | |
| | ABCマカロニスープ | 鶏肉 | | にんじん 小松菜 | たまねぎ | 小麦粉 | | コンソメ しょうゆ 塩 こしょう | |
| 2 水 | ご飯 | | | | | ごめ | | | 585kcal 27.9g 16.1g 2.7g |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | チンジャオロースター | 豚肉 | | ピーマン | だけのこ しいたけ | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | 酒 しょうゆ 青椒肉絲の素 | |
| | 豆腐サラダ・しょうゆ | 豆腐 | わかめ 薺わかめ 昆布 とさかのり 白ふのり | | 生きゅうり もやし | | | しょうゆ | |
| 3 木 | 中華スープ | | | にら にんじん | きくらげ たまねぎ | | | 丸鶏ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう | ☆サラダに豆腐をのせて、しょうゆをかけて食べましょう ☆パンにはちみつ&マーガリンをつけて食べましょう |
| | 黒コッペパン | | | | | パン 黒糖 | | 黒糖フレーバー カラメル | |
| | はちみつ&マーガリン | 大豆 | バターミルク | | | はちみつ | 油脂 | 塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 4 金 | とりにく 鶏肉の照焼き | 鶏肉 | | | | 砂糖 | | しょうゆ みりん | 614kcal 29.0g 20.9g 2.6g |
| | 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 | | 青じそドレッシング | |
| | コーンポタージュ | | 牛乳 脱脂乳 生クリー △ | パセリ | たまねぎ コーン | 小麦粉 砂糖 | 油 | 塩 味噌 チキンエキス ミックススパイス | |
| | ご飯(お魚丼) | | 牛乳 | | | ごめ | | | |
| 5 月 | 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 | ☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう ☆ご飯にはちみつ&マーガリンをつけて食べましょう |
| | かんぴょうサラダ | | | | キャベツ 生きゅうり コーン かんぴょう レモン | | ノンエッグマヨ ネーズ | 塩 こしょう 醤 | |
| | 冬瓜と鶏肉の中華スープ | 鶏肉 | | にんじん | しいたけ とうがん 生姜 ねぎ | | | 丸鶏ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 | |
| | 【七夕献立】コーン茶飯 | | | | コーン | ごめ | | 酒 しょうゆ 和風だし | |
| 7 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | (小)2本 ④2本 23.9g 17.0g 3.3g |
| | ちくわの磯辯揚げ | ちくわ | 青のり | | | 小麦粉 片栗粉 | 油 | | |
| | 細切り野菜のごま和え | みそ | | にんじん いんげん | 生きゅうり | じゅかせ 砂糖 | ごま | しょうゆ | |
| | 七夕汁 | かまぼこ | | にんじん | たまねぎ ねぎ | 春雨 | | しょうゆ 酒 塩 だしお節 | |
| 8 火 | 七夕ゼリー | 寒天 | | | ぶどう果汁 みかん果汁 レモン果汁 | 砂糖 水あめ ぶどう糖 果糖 | 油脂 | | 602kcal 20.7g 21.0g 2.1g |
| | 【どち介ランチ】ご飯 | | 牛乳 | | | ごめ | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 豚肉とたまねぎの甘辛煮 | 豚肉 豚レバー | | | 生姜 たまねぎ | 片栗粉 砂糖 | 油 | 酒 塩 しょうゆ みりん | |
| 9 水 | 機香和え | | のり | 小松菜 | もやし | | | しょうゆ みりん | (小)2個 ④2個 26.6g 19.2g 2.4g |
| | じゃが芋のみぞ汁 | みそ | わかめ | にんじん | たまねぎ | じゅかせ | | だし煮干し(かたけり) | |
| | どち介いちごゼリー | | | | いちご | 砂糖 | ぶどう糖 果糖 | | |
| | ご飯 | | | | | ごめ | | | |
| 10 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 684kcal 22.8g 23.3g 2.5g |
| | 麻婆なす | 豚肉 みそ | | にんじん | にんにく 生姜 ねぎ なす | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | ケチャップ しょうゆ 酒 丸鶏ガラスープ 豆板醤 こしょう | |
| | 揚げきょうざ | 鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白 | | にら | キャベツ たまねぎ 生姜 | 小麦粉 でん粉 砂糖 麦芽糖 | 油 豚脂 油脂 | しょうゆ 塩 香辛料 | |
| | 中華風卵とコーンのスープ | たまご | | にんじん 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 | |
| 10 木 | (小)ミニ米粉パン ④米粉パン | | 牛乳 | | | 米粉パン | | | 622kcal 24.8g 20.6g 3.1g |
| | 冷やしうどん・めんつゆ・刻みのり | 大豆 かつお節 | のり 煮干し | | | 小麦粉 砂糖 | | しょうゆ 塩 かつおエキス調味料 | |
| | 魚介ナゲット | 太刀魚 いか あじ いわし たら ぶり 中骨加工品 大豆 大豆たん白 大豆 | | | たまねぎ 生姜 | 砂糖 片栗粉 小麦粉 コーンフラワー ぶどう糖 | ラード 油 | みりん ワイン 塩 | |
| | 梅和え | 大豆 | | 小松菜 | もやし うめ りんご | 砂糖 水あめ 果糖 でん粉 | | しょうゆ 塩 醤 | |

7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 | おもなさいりょう | | | | | | 備考 | 小学生 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 | 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 | | | | | | |
| | | 1群 魚・肉・卵・豆 | 2群 牛乳 | 3群 野菜 | 4群 ビタミンA | 5群 ビタミンC | 6群 炭水化物 脂質 タンパク質 | | | | |
| 11 金 | ご飯(カレーライス) | | | | ごめ | | | ☆ご飯にカレーをかけて食べましょう | 800kcal 21.4g 25.7g 2.2g | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | 夏野菜カレー | 豚肉 | | にんじん かぼ ちゅう トマト ビーマン | にんにく 生姜 なす | 油 | 赤ワイン カレー粉 カーフリーカレー油 ウスター ソース クチャップ | | | | |
| | キャベツのメンチカツ | 豚肉 鶏肉 大豆たん白 | | | キャベツ たまねぎ | でん粉 砂糖 米粉 | しょうゆ 塩 香辛料 | | | | |
| 14 月 | マスカットのジュレポンチ | | | | ぶどう果汁 バイン | 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 | | ☆メンチカツにカレーをかけて食べましょう | 27.6g 2.6g | | |
| | 【鹿児島県郷土料理】ご飯(鶏飯) | | | | ごめ | | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | 鶏飯の汁・刻みのり | 鶏肉 たまご | のり | 小松菜 | しいたけ ねぎ | 砂糖 水あめ でん粉 | 丸鶏ガラスープ しょう ゆ みりん 塩 こしょう | | | | |
| 15 火 | マグロカツ | まぐろ 大豆たん 白 ホタテエキス 大豆 | | | たまねぎ 生姜 | パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 | みりん しょうゆ 塩 ウスター ソース | ☆ご飯に鶏飯の汁とのりをかけて食べましょう | 643kcal 22.3g 21.5g 2.5g | | |
| | 和風ドレッシングサラダ | | | にんじん | キャベツ 生きゅうり コーン | 砂糖 | 酢 しょうゆ 塩 こしょう | | | | |
| | (小)ミニミルクパン ④ミルクパン | 加糖練乳 | | | パン | | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| 16 水 | なすとトマトのスパゲティ | ベーコン | | トマト | にんにく なす ズッキーニ | 小麦粉 | 油 | ☆ご飯にタコライスの具をのせて食べましょう | 775kcal 21.8g 22.7g 2.3g | | |
| | シーザーサラダ | | | プロッコリー にんじん | キャベツ にんにく レモン | パン | ノンエッグマヨ ネーズ 油脂 | | | | |
| | 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン) | 豆乳クリーム | | | レモン果汁 りんご | 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 水あめ でん 粉 はちみつ | 酢 油脂 塩 | | | | |
| | ご飯(タコライス) | | | | ごめ | | | | | | |
| 17 木 | 牛乳 | | | | | | | ☆ご飯にタコライスの具をのせて食べましょう ☆中華麺の上に冷やし中華の具をのせ、冷やし中華スープをかけて食べましょう ☆骨に気をつけて食べましょう | 707kcal 26.8g 19.9g 2.7g | | |
| | チーズ入りタコライスの具 | 豚肉 大豆 | チーズ | トマト | にんにく たまねぎ | 砂糖 | 油 | | | | |
| | モロヘイヤのスープ | かまぼこ | | にんじん モロヘイヤ | たまねぎ コーン | | | | | | |
| | レモンのジュレポンチ | | | | パン レモン果汁 | 砂糖 粉あめ 果糖ぶどう糖液糖 | | | | | |
| 18 金 | (小)ミニアップルパン ④アップルパン | | | | アップルチップ | パン 砂糖 | | ☆ご飯にドライカレーをかけて食べましょう | 847kcal 24.4g 20.1g 3.9g | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | 冷やし中華麺・スープ | | | | | 小麦粉 加工デンプン | ごま油 | | | | |
| | 冷やし中華の具 | | | にんじん | 生きゅうり もやし | | ごま | | | | |
| 18 金 | あじフライ | あじ | | | | パン粉 加工でん 粉 | 油脂 油 | 塩 ウスター ソース | 659kcal 22.2g 23.9g 1.9g | | |
| | ご飯(ドライカレー) | | | | ごめ | | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | ビーンズドライカレー | 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤 いんげん豆 | | にんじん トマト ビーマン | 生姜 にんにく たまねぎ | 砂糖 | 油 | カレー粉 カーフリーカ チャップ ウスター ソース 塩 こしょう | | | |
| 18 金 | フライドポテト | | | | | じゃが芋 | 油 | 塩 こしょう | 879kcal 26.5g 27.3g 2.2g | | |
| | 野菜スープ | ベーコン | にんじん 小松菜 | キャベツ コーン | | | | 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。(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、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

- ・ビザソース…トマト たまねぎ 大豆油 ぶどう糖液糖 コーンスターチ にんにく 塩 香辛料 クエン酸
- ・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 豚肉
- ・青椒肉絲の素…しょうゆ にんにく 砂糖 かきエキス みりん 生姜 香味油 豆板醤 ほたてエキス りんご果汁 チキンエキス 魚醤 加工でん粉 調味料 カラメル色素 酸味料 大豆 小麦
- ・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
- ・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 香料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・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
- ・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…醤油 ぶどう糖液糖 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
- ・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
- ・カレールウ…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 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
- ・冷やし中華スープ…果糖ぶどう糖液糖 醬油 塩 油脂 かつお節エキス ピーフエキス 酸味料 アミノ酸 カラメル色素 小麦 ごま 大豆

| | |
|--|--|
| 一人一回あたりの 学校給食摂取基準 (大平地区) | ○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: 18.0~27.0g 塩分: 2.5g 未満 | |