

令和 7年度

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			脂質(g)	塩分(g)
		たんぱく質 魚・肉・卵・豆	無機質 乳・小魚・海そう	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・麺・芋・砂糖	脂質 油脂・種実				
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	742kcal
	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 酢		23.2g	29.1g
	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		23.0g	27.7g
										2.5g	3.3g
水	ご飯					こめ					
	牛乳		牛乳							585kcal	736kcal
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ しитаけ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 青椒肉絲の素		27.9g	32.5g
	豆腐サラダ・しょうゆ	豆腐	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり 白ふのり		生きゅうり もやし			しょうゆ	☆サラダに豆腐をのせて、しょうゆをかけて食べましょう	16.1g	17.4g
	中華スープ			にら にんじん	きくらげ たまねぎ			丸鶏がらスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう		2.7g	3.1g
木	黒コッペパン					パン 黒糖		黒糖フレーバーカラメル	☆パンにはちみつ&マーガリンをつけて食べましょう		
	はちみつ&マーガリン	大豆	バター・ミロ			はちみつ	油脂	塩		614kcal	806kcal
	牛乳		牛乳							29.0g	36.0g
	鶏肉の照焼き	鶏肉				砂糖		しょうゆ みりん		20.9g	24.3g
	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		2.6g	3.4g
	コーンポタージュ		牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ コーン	小麦粉 砂糖	油	塩 こしょう チキンエキス ミックススパイス			
金	ご飯（お魚丼）					こめ			☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		牛乳							602kcal	768kcal
	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		20.7g	24.9g
	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 酢		21.0g	23.8g
	冬瓜と鶏肉の中華スープ	鶏肉		にんじん	しитаけ とうがん 生姜 ねぎ			丸鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩		2.1g	2.5g
7月	【七夕献立】コーン茶飯				コーン	こめ		酒 しょうゆ 和風だし			
	牛乳		牛乳							744kcal	892kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 片栗粉	油		(小) 2本 (中) 2本	23.9g	27.0g
	細切り野菜のごま和え	お豆		にんじん いんげん	生きゅうり	じゃが芋 砂糖	ごま	しょうゆ		17.0g	18.4g
	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 だしかつお節		3.3g	3.8g
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 ぶどう糖果糖液糖	油脂				
	【とち介ランチ】 ご飯					こめ					
	牛乳		牛乳							698kcal	875kcal
	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		26.6g	31.8g
	磯香和え		のり	小松菜	もやし			しょうゆ みりん		19.2g	21.7g
9月	じゃが芋のみそ汁	お豆	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃが芋		だし煮干し（かつお節）		2.4g	2.8g
	とち介いちごゼリー				いちご	砂糖 ぶどう糖果糖液糖					
	ご飯					こめ					
水	牛乳		牛乳							684kcal	848kcal
	麻婆なす	豚肉 お豆		にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ なす	砂糖 片栗粉	油 ごま油	かつお しょうゆ 酒 丸鶏がらスープ 豆板醤 こしょう		22.8g	26.7g
	揚げぎょうざ	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	(小) 2個 (中) 2個	23.3g	25.9g
	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 丸鶏がらスープ		2.5g	2.9g
10月	(小)ミニ米粉パン (中)米粉パン					米粉パン					
	牛乳		牛乳							622kcal	775kcal
	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	☆うどんにつゆとのりをかけて食べましょう	24.8g	30.8g
	魚介ナゲット	太刀魚 いり 煮じい わし たら ぶり中骨加工品 大豆たん白 大豆	昆布		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		20.6g	23.4g
木	梅和え	大豆		小松菜	もやし うめ 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		3.1g	3.6g

令和 7年度

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			塩分(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・種実				
11 金	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		
	牛乳		牛乳							800kcal	973kcal
	夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	にんにく 生姜 なす		油	赤ワイン カレー粉 カルシウム カルシウム ソース カキアゲ		21.4g	24.7g
	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	油 豚脂	しょうゆ 塩 香辛料	☆メンチカツにカレーをかけて食べましょう	25.7g	27.6g
	マスカットのジュレポンチ				ぶどう果汁 パイン	果糖ぶどう糖液糖 砂糖				2.2g	2.6g
14 月	【鹿児島県郷土料理】ごはん（鶏飯）					こめ			☆ご飯に鶏飯の汁とのりをかけて食べましょう		
	牛乳		牛乳							643kcal	847kcal
	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	油脂	丸鶏ガラスープ しょうゆ みりん 塩 こしょう		22.3g	28.1g
	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	小 油脂 油	みりん しょうゆ 塩 ウスターソース		21.5g	26.2g
	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	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		2.5g	3.1g
15 火	(小)ミニミルクパン ㊥ミルクパン		加糖練乳			パン				627kcal	775kcal
	牛乳		牛乳								
	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 スクッキー	小麦粉	油	ケチャップ 塩 こしょう		21.8g	26.6g
	シーザーサラダ			ブロッコリー 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	酢 塩 こしょう		22.7g	26.5g
	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	油脂	塩		2.3g	2.9g
16 水	ごはん（タコライス）					こめ			☆ご飯にタコライスの具をのせて食べましょう		
	牛乳		牛乳							707kcal	892kcal
	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	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう		26.8g	32.0g
	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			コンソメ こしょう 塩		19.9g	22.5g
	レモンのジュレポンチ				パイン レモン果汁	砂糖 粉あめ 果糖ぶどう糖液糖				2.7g	3.2g
17 木	(小)ミニアップルパン ㊥アップルパン				アップルチップ	パン 砂糖					
	牛乳		牛乳							658kcal	847kcal
	冷やし中華麺・スープ					小麦粉 加工デンプン	ごま油	かんすい 冷やし中華スープ	☆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	24.4g	30.2g
	冷やし中華の具			にんじん	生きゅうり もやし		ごま			20.1g	23.6g
	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	☆骨に気をつけて食べましょう	3.9g	4.4g
18 金	ごはん（ドライカレー）					こめ			☆ご飯にドライカレーをかけて食べましょう		
	牛乳		牛乳							696kcal	879kcal
	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 カルシウム カルシウム ソース 塩 こしょう		22.2g	26.5g
	フライドポテト					じゃが芋	油	塩 こしょう		23.9g	27.3g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		1.9g	2.2g

◆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、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

- ・ピザソース…トマト たまねぎ 大豆油 ぶどう糖果糖液糖 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
- ・青梗肉絲の素…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 ぼたてエキス 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 醤油 塩 エキス (ぼたて 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…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
- ・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 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
- ・冷やし中華スープ…果糖ぶどう糖液糖 醤油 塩 油脂 かつお節エキス ビーフエキス 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…エネルギー: 588kcal たんぱく質: 19.1~29.4g 脂質: 13.1~19.6g 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