

令和 7年度

9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	おもなさいやりょ						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	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のになる食品 3群	おもにエネルギーのものになる食品 4群	おもにエネルギーのものになる食品 5群	その他調味料など		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 月	ご飯(カレーライス) 牛乳					ごめ		☆ごはんにカレーをかけて食べましょう	718kcal	889kcal
	夏野菜カレー オムレツ	豚肉 大豆	かほちやトマト にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	なす 生姜	油	赤ワイン カレー粉 カレーワーク カレーフレーク ウスター・ソース		20.7g	24.1g
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン レモン	でん粉 砂糖	油 脂 塩 みりん		26.9g	29.6g
	丸パン(フィッシュバーガー) 牛乳					パン			2.5g	2.8g
2 火	フィッシュバーガーの具 野菜サラダ	すけそうだら				パン粉(大豆) 小麦粉	油 脂	☆パンにフィッシュバーガーの具をはさんで食べましょう ☆骨に気を付けて食べましょう	600kcal	739kcal
	コーンポタージュ	ホタテエキス 豚肉	牛乳 粉乳 味噌 チーズ クリーム	ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 脂		22.4g	27.1g
	わかめご飯 牛乳					ごめ 砂糖	塩		22.2g	25.8g
	キムチあえ 卵とモロヘイヤのトマトスープ	ベーコン たまご		にんじん トマト モロヘイヤ	たまねぎ	油 ごま油	塩 香辛料 丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		3.0g	3.7g
3 水	(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	☆冷やし中華麺の上に具をのせ、冷やし中華スープをかけて食べましょう	633kcal	792kcal
	牛乳					小麦粉 加工デンプン	ごま油		25.3g	30.0g
	冷やし中華麺・スープ					ごま			24.9g	28.4g
	冷やし中華の具 ホテトとお米のささみカツ	鶏肉 大豆たん白		にんじん 生きゅうり にんじん 生きゅうり	もやし	じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	油		3.0g	3.5g
4 木	ご飯(ガバオライス) 牛乳					ごめ		☆ご飯にガバオライスの具をのせて食べましょう	622kcal	818kcal
	ガバオライスの具 フォースープ	鶏肉 豚肉	ビーマン バジル 赤 ビーマン にんじん	たまねぎ にんにく	砂糖 ごま油	オイスター入り ナツラード しょうゆ みりん こしょう こしょう 丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 醤 一味唐辛子			24.8g	32.5g
	シャインマスカットのジュレ			にんじん にら にんじん にら	もやし スのき苔 もやし コーン	ビーフン 砂糖 でん粉 砂糖	油 脂		18.2g	21.4g
	中華和え			小松菜	砂糖 ごま油	塩	こしょう 香辛料		2.3g	2.9g
5 金	ご飯(カバオライス) 牛乳					ごめ		☆ご飯にカバオライスの具をのせて食べましょう	613kcal	779kcal
	カバオライスの具 フォースープ	鶏肉 豚肉	ビーマン バジル 赤 ビーマン にんじん	たまねぎ にんにく	砂糖 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酒 板豆醤 こしょう 丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 醤 一味唐辛子			26.9g	32.1g
	シャインマスカットのジュレ								12.1g	13.1g
	中華和え								2.2g	2.6g
8 月	ご飯 牛乳					ごめ		(小) 2個 ④2個	684kcal	848kcal
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にんじん 生姜	にんにく ねぎ たまねぎ	砂糖 片栗粉 でん粉	油 ごま油		24.1g	28.2g
	揚げぎょうざ	鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白		にら 生姜	たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖 麦芽糖	油 脂		23.9g	26.6g
	中華和え			小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油		2.0g	2.3g
9 火	ご飯 牛乳					ごめ		たれ(しょうゆ 砂糖 かつお節エキス)いわし節 さば節 みりん 塩 醤	624kcal	777kcal
	板木市産納豆(たれ・からし)	大豆				味			22.8g	26.2g
	肉じゃが 磯香和え	豚肉		にんじん たまねぎ	枝豆	じゃが芋 砂糖 しらたき	油		14.8g	15.7g
		のり	小松菜	もやし		みりん しょうゆ			1.6g	1.8g
10 水	ご飯 牛乳					ごめ		たれ(しょうゆ 砂糖 かつお節エキス)いわし節 さば節 みりん 塩 醤	616kcal	763kcal
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉		にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ	しらたき	ごま油		28.3g	32.8g
	冷ややっこ(タレつき)	豆腐							21.6g	24.1g
	かんぴょうのみそ汁	油揚げ 味噌	ほうれん草	かんぴょう たいこん			だし煮干し(カタチイワ)		2.2g	2.6g
11 木	【ごちそうラン】 (小)ミニコッペパン ④コッペパン 板木市産巨峰ジャム					パン		☆パンにジャムをつけて食べましょう	631kcal	820kcal
	牛乳					ぬご	水あめ 砂糖		33.0g	40.8g
	トマトとなすのスパゲティ 鶏肉のハーブ焼き	ベーコン	トマト	にんにく なす	でん粉 砂糖	小麦粉	油		20.1g	23.9g
	キャベツときゅうりのサラダ	鶏肉		にんじん キャベツ	生きゅうり	ハム粉	油		2.3g	3.1g
12 金	【敬老の日献立】 ご飯 牛乳					ごめ		☆骨に気をつけて食べましょう	622kcal	791kcal
	さばのスマニ焼き 昆布漬け	さば			にんにく	砂糖	ごま油 ごま		30.7g	36.7g
	くずし豆腐のかきたま汁	昆布		にんじん キャベツ			塩 しょうゆ		19.9g	22.5g
	大平産茶豆風味	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん ごぼう えのき苔 たいこん ねぎ		油	だし煮干し しょうゆ		2.0g	2.3g
16 火	(小)ミニコッペパン ④コッペパン(ツナサンド)					パン		☆パンにツナサンドの具をはさんで食べましょう ☆タンメンスープにめんを入れて食べましょう	757kcal	968kcal
	牛乳					牛乳			29.6g	36.7g
	ツナサンドの具	めばちまぐろ		パセリ	たまねぎ	ソーセージ マヨネーズ	塩		28.0g	33.5g
	タンメン	なると 卵白		にんじん にら くらげ	きのこ	小麦粉 水あめ	塩 酒 醤 かんすい タンメンスープ		3.1g	4.0g

9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	おもなさいご						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のになる食品	5群	6群	7群			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
17	ご飯(いか天丼) 牛乳			ごめ					☆ご飯にいか天をのせて、たれをかけて食べましょう	605kcal	770kcal	
水	いか天丼の具 天丼のたれ 梅和え かきたまご	いか 大豆 大豆 豆腐	大豆 小松菜 たまご	ビタミンA ビタミンC 緑黄色野菜 米・卵・豆 牛乳 水あめ 砂糖 片栗粉	3群 4群 5群 6群 7群 8群 9群	5群 6群 7群 8群 9群	5群 6群 7群 8群 9群	5群 6群 7群 8群 9群	ハーフグリダ - 塩 しょうゆ みりん かつお節エキス 酒精 砂糖 水あめ 果糖ぶどう糖液糖 でん粉 粉 片栗粉	ハーフグリダ - 塩 しょうゆ みりん かつお節エキス 酒精 水あめ 果糖ぶどう糖液糖 でん粉 片栗粉	21.0g	25.0g
18	(小)ミニ米粉パン ④米粉パン 牛乳			米粉パン						682kcal	881kcal	
木	きのこうどん かき揚げ ごま和え	鶏肉 大豆たん白 小松菜	油揚げ にんじん 春菊 ちやく	にんじん にんじん 春菊 ちやく	たまねぎ じめじ ねぎ	小麦粉 小麦粉 砂糖	小麦粉 油 ごま	だしあつお節 しょうゆ 塩 みりん 塩 調味料 バーキングパウダー	だしあつお節 しょうゆ 塩 みりん 塩 調味料 バーキングパウダー	27.6g	34.2g	
19	ご飯(お魚丼) 牛乳			ごめ					☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう	626kcal	781kcal	
金	お魚丼の具 厚焼き卵 いなか汁	めばちまぐろ 厚焼き卵 豆腐		枝豆 枝豆 小松菜	にんじん にんじん 小松菜 じめじ	しらたき 砂糖 砂糖 ごぼう かんぴょう じめじ	油 ごま 油 油	塩 しょうゆ みりん しょうゆ かつお節だし ゼラチン だし煮干し(カツチイワ) しょうゆ 塩	塩 しょうゆ みりん しょうゆ かつお節だし ゼラチン だし煮干し(カツチイワ) しょうゆ 塩	24.6g	28.6g	
22	ご飯 牛乳			ごめ					☆骨に気をつけて食べましょう	633kcal	804kcal	
月	あじフライ 浅漬け 豚汁	あじ 豚肉 豆腐	油揚げ にんじん	パン粉 加工でん粉 キャベツ 生きゅうり 大根 ねぎ	にんじん にんじん	パン粉 加工でん粉 油 油	油 ごま 油 油	塩 ウスターーソース ごま だし煮干し(カツチイワ)	塩 ウスターーソース ごま だし煮干し(カツチイワ)	24.4g	29.2g	
24	ご飯 牛乳			ごめ						658kcal	834kcal	
水	油淋鶏 大根と塩わかめのサラダ 中華風卵とコーンのスープ	鶏肉 茎わかめ たまご	油淋鶏 小松菜	生姜 ねぎ 大根	にんじん 小松菜	片栗粉 砂糖 油	油 ごま油 油	しょうゆ 酒 醋 丸鶏ガラスープ 丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩	しょうゆ 酒 醋 丸鶏ガラスープ 丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩	25.3g	30.2g	
25	ピザドック 牛乳	フランクフルト 牛乳	チーズ	たまねぎ	パン	油	油	ピザソース ピザソース こしょう	ピザソース ピザソース こしょう	614kcal	777kcal	
木	こんにゃくサラダ ジュリエンヌスープ	こんにゃく ベーコン		ブロッコリー カリフラワー	にんじん たまねぎ キャベツ	にんじん 油	油	青じそドレッシング コソリメ 塩 こしょう	青じそドレッシング コソリメ 塩 こしょう	27.4g	33.0g	
26	ご飯 牛乳			ごめ					☆骨に気をつけて食べましょう	640kcal	814kcal	
金	鮭フライ 小松菜のごま油和え 真だくさんみそ汁	鮭 鶏肉 油揚げ	油揚げ 小松菜 にんじん	パン粉 でん粉 コーン 大根 ねぎ	にんじん にんじん 大根 ねぎ	パン粉 でん粉 油 油	油 ごま 油 油	ごま ごま 青じそドレッシング 丸鶏ガラスープ だし煮干し(カツチイワ)	ごま ごま 青じそドレッシング 丸鶏ガラスープ だし煮干し(カツチイワ)	24.4g	29.4g	
29	ご飯(タコライス) 牛乳			ごめ					☆ご飯にタコライスの具をかけて食べましょう	689kcal	860kcal	
月	チーズ入りタコライスの具 フレンチポテト 卵入りもずくスープ	豚肉 大豆 青のり たまご	チーズ トマト 青のり もずく	にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ じゃが芋 大根 えのき茸 ねぎ	砂糖 油 油 油	油 油 油 油	ケチャップ ウスターーソース 塩 こしょう 塩 こしょう 丸鶏ガラスープ じょうゆ 塩 酒	ケチャップ ウスターーソース 塩 こしょう 塩 こしょう 丸鶏ガラスープ じょうゆ 塩 酒	ケチャップ ウスターーソース 塩 こしょう 塩 こしょう 丸鶏ガラスープ じょうゆ 塩 酒	26.1g	31.0g	
30	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳			パン					☆パンにキャラメルクリームをかけて食べましょう	575kcal	707kcal	
火	タンドリーチキン ジャーマンポテト トマトとあさりのスープ	鶏肉 ベーコン トマト	ヨーグルト バソリカ オクラ	レモン トマトベースト レモン ねぎ	にんじん にんじん トマト にんじん にんじん トマト にんじん	水あめ 砂糖 油 油 油 油 油 油	カラメルソップ 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 油 油	カラメルソップ 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 油 油	カラメルソップ 塩 こしょう 油 油	29.5g	35.2g	
										2.1g	2.4g	
										2.9g	3.5g	
										2.4g	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~~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。ご心配なごとがありましたら、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、フランクフルト及びなると、かまぼこ等の魚肉練り製品は、たまご・乳不使用のものを使用しています。ヨーグルトもたまご不使用です。

◆今月の調味料の原材料・使用材料名

- ・ウスターーソース…醸造酢、ぶどう糖糖果液糖、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
- ・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、香料、小麦、大豆、鶏肉
- ・キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米粉 砂糖 りんごビューレー トマトベースト 魚醤、コーンスターチ かつおエキス 香辛料、調味料、酸味料 増粘多糖類 小麦
- ・丸鶏がラスース…塩 テキストリーン 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、肉風味調味料 パウダー 酵母エキス 調味料 PH調整剤
- ・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 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
- ・オイスターーソース…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
- ・豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
- ・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
- ・タンソウス…塩 ラード たん白加水分解物、ぶどう糖糖果液糖、エキス(野菜 チキン) ごま油 にんにく こしょう 生姜、アミノ酸、小麦、乳、大豆、豚肉
- ・カレーラウル…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 テキストリーン ハウダー(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
- ・浅漬けの素…還元水あめ 塩、醤油、酢、調味料、酸味料抽出物
- ・ピザソース…トマト 大豆油 ぶどう糖糖果液糖 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 テキストリーン 麦芽糖 キキンエキス ぶどう糖 酵母エキス たん白加水分解物 雞脂 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

[二年二回あたひの学校給食供給基準] ①小学校中学生 年々エネルギー 588kcal たんぱく質 19.1~29.4g 脂質 13.1~19.6g 塩分 2.0g 未満

②中学校 年々エネルギー 809kcal たんぱく質 26.3~40.5g 脂質 18.0~27.0g 塩分 2.5g 未満