

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	おもなさいりょう						その他 調味料 など	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					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 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				
1月	ごはん(カレーライス)					ごめ			☆ごはんにかレーをかけて食べましょう	718kcal	889kcal
	牛乳		牛乳							20.7g	24.1g
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす 生姜 にんにく		油	赤ワイン カレー粉 カ レー粉 カレーフレーク ウスターソース		26.9g	29.6g
	オムレツ	たまご 卵殻粉 大豆				でん粉	油脂	塩 みりん		2.5g	2.8g
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン レモン	砂糖	ノイグ マリネ	塩 こしょう 酢			
2月	丸パン(フィッシュバーガー)		牛乳			パン			☆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	600kcal	739kcal
	フィッシュバーガーの具	すけそうだら				パン粉(大豆) 小麦粉	油 油脂	塩 ウスターソース	☆骨に気を付けて食べま しょう	22.4g	27.1g
	野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ			青じそドレッシング		22.2g	25.8g
	コーンポタージュ	ホタテエキス 豚肉	牛乳 粉乳 乳 糖 チーズ 生 クリーム	パセリ	たまねぎ コーン	片栗粉 小麦粉 砂糖	油 油脂	塩 こしょう 香辛料 チキンコンソメ		3.0g	3.7g
3月	わかめごはん		わかめ			ごめ 砂糖		塩			
	牛乳		牛乳							633kcal	792kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒		25.3g	30.0g
	キムチあえ				生きゅうり もやし			塩 キムチの素 しょうゆ		24.9g	28.4g
水	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	丸鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		3.0g	3.5g
4月	(小)ミニアップルパン ㊤アップルパン		牛乳		アップルチップ	パン					
	牛乳		牛乳							622kcal	818kcal
	冷やし中華麺・スープ					小麦粉 加工デンプン	ごま油	かんずい 冷やし中華スープ	☆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	24.8g	32.5g
	冷やし中華の具			にんじん	生きゅうり もやし		ごま			18.2g	21.4g
	ポテトとお米のささみカツ	鶏肉 大豆たん白				じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	油	塩 こしょう 香辛料		2.3g	2.9g
5月	ごはん(ガバオライス)		牛乳			ごめ			☆ごはんにかバオライスの 具をのせて食べましょう	613kcal	779kcal
	ガバオライスの具	鶏肉		ピーマン バジル 赤 ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油	オリーブオイル カブチ ャップ みりん こしょう 丸鶏ガラスープ しょう ゆ 塩 こしょう 酢 一味唐辛子		26.9g	32.1g
	フォースープ	豚肉		にんじん くら い	もやし えのき茸 レモン	ビーフン				12.1g	13.1g
	シャインマスカットのジュレ				生薑どう ぶどう果汁	砂糖 果糖ぶどう 糖液糖				2.2g	2.6g
8月	ごはん					ごめ					
	牛乳		牛乳							684kcal	848kcal
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	生姜 にんにく ねぎ 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		24.1g	28.2g
	揚げぎょうざ	鶏肉 豚肉 大 豆 大豆たん白		くら い	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 ㊤2個	23.9g	26.6g
	中華和え			小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		2.0g	2.3g
9月	ごはん					ごめ					
	牛乳		牛乳							624kcal	777kcal
	栃木市産麦納豆(たれ・からし)	大豆				麦		たれ(しょうゆ 砂糖 かつお 節エキス いわし節 さば節 みりん 塩 酢) からし		22.8g	26.2g
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 しらたき	油	みりん しょうゆ		14.8g	15.7g
	磯香和え		のり	小松菜	もやし			しょうゆ みりん		1.6g	1.8g
10月	ごはん					ごめ					
	牛乳		牛乳							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	丸鶏ガラスープ 酒 みりん 塩 こしょう		28.3g	32.8g
	冷ややっこ(タレつき)	豆腐						しょうゆ	☆冷ややっこにしょうゆ をかけて食べましょう	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 だいこん			だし黒干し(かつお)		2.2g	2.6g
11月	【とちがランチ】(小)ミニコッペパン ㊤コッペパン					パン			☆パンにジャムをつけて 食べましょう	631kcal	820kcal
	栃木市産巨峰ジャム				ぶどう	水あめ 砂糖				33.0g	40.8g
	牛乳		牛乳							20.1g	23.9g
	トマトとなすのスパゲティ	ベーコン		トマト	にんにく なす	でん粉 砂糖 小麦粉	油	ケチャップ 塩 こしょう		2.3g	3.1g
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル		パン粉		白ワイン こしょう 塩			
	キャベツときゅうりのサラダ			にんじん	キャベツ 生きゅうり	砂糖	油	塩 こしょう 酢			
12月	【敬老の日献立】 ご飯					ごめ					
	牛乳		牛乳							622kcal	791kcal
	さばのスタミナ焼き	さば			にんにく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 一味唐辛子	☆骨に気をつけて食べま しょう	30.7g	36.7g
	昆布漬け		昆布	にんじん	キャベツ			塩 しょうゆ		19.9g	22.5g
	くずし豆腐のかきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん	ごぼう えのき茸 だいこん ねぎ		油	だしかつお節 しょうゆ		2.0g	2.3g
16日	(小)ミニコッペパン ㊤コッペパン(ツナサンド)		牛乳			パン			☆パンにツナサンドの具 をはさんで食べましょう	757kcal	968kcal
	ツナサンドの具	めばちまぐろ		パセリ	たまねぎ		ノイグ マリネ	塩		29.6g	36.7g
	タンメン	なると 卵白		にんじん くら い	キャベツ き くらげ コーン ねぎ	小麦粉 水あめ		塩 酒粕 かんずい タンメンスープ	☆タンメンスープにめん を入れて食べましょう	28.0g	33.5g
	おおひらき(大平産)大豆風味枝豆				枝豆			塩		3.1g	4.0g

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		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・薬物	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・糖蜜				
17	ごはん(いか天丼) 牛乳		牛乳			こめ			☆ご飯にいか天をのせて、 たれをかけて食べましょ	605kcal	770kcal
	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	油	ベークパウダー・塩・しょうゆ みりん かつお節エキス 酒 酒精		21.0g	25.0g
	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		17.9g	20.4g
	かきたま汁	豆腐 たまご		ほうれん草	しいたけ たまねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩		2.3g	2.6g
18	(小)ミニ米粉パン ④米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン				682kcal	881kcal
	きのこうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ ししいたけ しめじ ねぎ	小麦粉		だしかつお節 しょうゆ 塩 みりん		27.6g	34.2g
	かき揚げ	大豆たん白		にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	塩 調味料 ベーキングパウダー		25.7g	33.5g
	ごま和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		2.3g	2.9g
19	ごはん(お魚丼) 牛乳		牛乳			こめ			☆ご飯にお魚丼の具をの せて食べましょ	626kcal	781kcal
	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		24.6g	28.6g
	厚焼き卵	たまご				砂糖	油脂	みりん しょうゆ かつお節だし セラチン		20.6g	22.5g
	いなか汁	豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう かんぴょう しめじ	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し(加刺イワ) しょうゆ 塩		1.7g	2.0g
22	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				633kcal	804kcal
	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	☆骨に気を付けて食べま しょう	24.4g	29.2g
	浅漬け		にんじん	キャベツ 生きゅうり			ごま	浅漬の素		18.5g	20.8g
	豚汁	豚肉 豆腐	にんじん	大根 ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油		だし煮干し(加刺イワ)		2.5g	3.0g
24	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				658kcal	834kcal
	油淋鶏	鶏肉			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 酢 丸鶏ガラスープ		25.3g	30.2g
	大根と茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	大根		ごま	青じそドレッシング		22.5g	25.6g
	中華風卵とコーンのスープ	たまご		小松菜	生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩		2.2g	2.6g
25	ピザドック 牛乳	フランクフルト チーズ			たまねぎ	パン	油	ピザソース こしょう		614kcal	777kcal
	こんにゃくサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー	こんにゃく		青じそドレッシング		27.4g	33.0g
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう		28.4g	31.9g
										3.0g	3.8g
26	ごはん 牛乳		牛乳			こめ				640kcal	814kcal
	鮭フライ	鮭				パン粉 でん粉	油 油脂	塩 ウスターソース	☆骨に気を付けて食べま しょう	24.4g	29.4g
	小松菜のごま醤油和え			小松菜	もやし コーン		ごま油 ごま	しょうゆ		19.8g	22.4g
	具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ	にんじん	大根 ねぎ	じゃが芋			だし煮干し(加刺イワ)		2.1g	2.4g
29	ごはん(タコライス) 牛乳		牛乳			こめ			☆ご飯にタコライスの具 をかけて食べましょ	689kcal	860kcal
	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 塩 こしょう しょうゆ		26.1g	31.0g
	フレンチポテト		青のり			じゃが芋	油	塩 こしょう		27.1g	31.1g
	卵入りもずくスープ	かまぼこ たまご	もずく		大根 えのき豆 ねぎ		ごま油 ごま	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 酒		2.9g	3.5g
30	コッパパン キャラメルクリーム 牛乳		脱脂練乳			パン	水あめ 砂糖	カラメルシロップ	☆パンにキャラメルク リームをつけて食べま しょう	575kcal	707kcal
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	パプリカ	たまねぎ にんにく レモン			塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 酢		29.5g	35.2g
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	酢 塩 こしょう		17.1g	19.6g
	トマトとあさりのスープ	あさり		トマト オクラ	たまねぎ ねぎ	砂糖 小麦粉		コンソメ 塩		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。④は、中学校のみです。

◆こんにゃくは、エネルギーにはありませんが、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。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、フランクフルト及びなんと、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。マゼンタ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
・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 豚肉
・キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごビュレ トマトペースト 魚醤 コーンスターチ かつおエキス 香辛料 調味料 増粘多糖類 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
・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
・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
・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
・タンメンスープ…塩 ラード たん白加水分解物 ぶどう糖果糖液糖 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
・浅漬けの素…還元水あめ 塩 醤油 酢 調味料 香辛料抽出物
・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