

令和 7年度

### 10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 1群 2群 3群 4群 5群 6群	おもに体の調子を整えるものになる食品 1群 2群 3群 4群 5群 6群	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	その他 調味料 など	備考	小学生 中学生 エネルギー たんぱく質(%) 脂質(g) 糖分(g)
1 水	【食品ロス削減献立】ご飯			ごめ			☆ごはんに沁みかけをかけて食べましょう 720kcal 883kcal 25.9g 30.2g 25.3g 26.7g 2.0g 2.2g
	手作りじゃこふりかけ	かつお節 昆布	ちりめんじゃこ	砂糖	ごま	しょうゆ	
	牛乳	牛乳		砂糖		みりん しょうゆ かぶお節だし ゼラチン	
	厚焼き卵	たまご		砂糖	油	だしがつお節 みりん しょうゆ	
2 木	肉じゃが	豚肉	にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 じらしたき 油	ココアパウダー	620kcal 806kcal 24.1g 30.2g 23.4g 27.8g 2.0g 2.7g
	ココア揚げパン	脱脂粉乳 乳		パン 水あめ 砂糖 グラニュー糖	油		
	牛乳	牛乳					
	ホーキーピンズ	大豆 豚肉	にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋 砂糖 油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	
3 金	機香あえ	のり	ほうれん草	ちやん		しょうゆ みりん	☆栗ご飯にごま塩をかけて食べましょう 715kcal 848kcal 25.8g 29.2g 19.9g 20.6g 2.7g 3.1g
	【大中リクエスト献立】栗ご飯・ごま塩			ごめ 砂糖 てん粉	栗 黒ごま	酒 しょうゆ 塩	
	牛乳	牛乳					
	さんまのかぼすレモン煮	さんま		かぼす果汁 レモン	砂糖 てん粉	しょうゆ みりん 塩	
4 月	かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉	かぼちゃ	生姜	砂糖 てん粉	しょうゆ みりん	☆骨に気をつけて食べましょう 610kcal 770kcal 27.4g 32.7g 17.2g 19.3g 2.5 2.9g
	さつま芋の味噌汁	豆腐 みそ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	さつま芋	だし煮干し(けりわけ)	
	(十五夜献立) ご飯			ごめ			
	牛乳	牛乳					
5 火	さばのタミナ焼き	さば		にんにく	砂糖 ごま油	しょうゆ 七味唐辛子	☆骨に気をつけて食べましょう 23.6g 29.7g 27.5g 32.9g 2.6g 3.4g
	小松菜とえのきの和え物		小松菜	ちやん えのき茸		しょうゆ みりん	
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく 里芋 油	だし煮干し(けりわけ)	
	(十五夜セリー)	寒天		みかん果汁 レモン果汁	砂糖 水あめ ぶどう糖果糖液糖	油	
6 月	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 599kcal 781kcal 27.4g 32.7g 21.2g 24.0g 2.3g 2.7g
	牛乳	牛乳					
	ツナサンドの具	めばちまぐろ	パセリ	たまねぎ	油 ノンエッグマヨ ネース	塩	
	海藻サラダ	わかめ	にんじん	ちやん 大根		青じそドレッシング	
7 火	ABCマカロニスープ	鶏肉	にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	☆パンにツナサンドの具をはさんで食べましょう 752kcal 886kcal 26.6g 30.8g 25.3g 28.2g 3.3g 3.9g
	ご飯			ごめ			
	牛乳	牛乳					
	ミルメーカー			東京ふどう糖液糖		コーヒー 塩	
8 水	豚肉の生姜焼き	豚肉		生姜 たまねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	☆牛乳にミルームをまぜてのみましょう 666kcal 837kcal 27.1g 32.3g 21.2g 24.0g 2.3g 2.7g
	小松菜のごま露油あえ		小松菜	ちやん コーン		ごま ごま油	
	あさりのみぞ汁	豆腐 みそ	にんじん	大根 ねぎ		だし煮干し(けりわけ)	
	(小)ミニコッペパン ④コッペパン			パン			
9 木	チョコクリーム		加糖脱脂練乳		水あめ 砂糖 てん粉	カカオマス ココアパウダー	☆パンにチョコクリームをつけて食べましょう 752kcal 886kcal 26.6g 30.8g 25.3g 28.2g 3.3g 3.9g
	牛乳	牛乳					
	きのこうどん	鶏肉 油揚げ	にんじん	たまねぎ いわむけ ねぎ しめじ まいだけ	小麦粉	しょうゆ みりん だしがつお節 塩	
	ちくわの醤油揚げ	ちくわ 青のり			小麦粉 片栗粉	油	
10 金	ごぼうサラダ			ごぼう 生きゅうり コーン	砂糖 ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ 塩	(小)2本 ④2本 636kcal 807kcal 24.9g 29.7g 21.5g 24.4g 2.0g 2.4g
	(自)愛護マー献立】ご飯			ごめ			
	牛乳	牛乳					
	モロフライマトソース	モロ	バセリ トマト	生姜 にんにく たまねぎ	片栗粉 砂糖 てん粉 油 オリーブ油	酒 コンソメ 塩 こしょう	
11 火	小松菜とかまぼこのスープ	かまぼこ	小松菜	たまねぎ コーン		コンソメ 塩 こしょう	☆骨に気を付けて食べましょう 660kcal 822kcal 25.5g 29.6g 20.1g 22.2g 2.0g 2.2g
	ご飯			ごめ			
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ 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 豆腐醤 丸鶏ガラスープ こしょう	
12 水	肉しゃくまい	豚肉		たまねぎ 生姜	でん粉 パン粉 砂糖	塩 調味料 香辛料	(小)2個 ④2個 610kcal 780kcal 22.1g 26.6g 19.6g 22.4g 1.8g 2.1g
	パンサンスー			にんじん ちやん キャベツ	齊南 砂糖	ごま ごま油 しょうゆ 酢	
	ご飯			ごめ			
	牛乳	牛乳					
13 木	モロフライマトソース	モロ	バセリ トマト	生姜 にんにく たまねぎ	片栗粉 砂糖 てん粉 油 オリーブ油	酒 コンソメ 塩 こしょう	☆パンにいちご&マーガリンをつけて食べましょう 630kcal 716kcal 23.4g 26.6g 15.7g 16.7g 3.2g 3.8g
	小松菜とコーンのソテー		小松菜	コーン		コンソメ 塩 こしょう	
	野菜のカレースープ	ワインナー	にんじん	ちやん キャベツ		スープストック カレー粉 塩 こしょう	
	(小)ミニコッペパン ④コッペパン			パン			
14 火	いちご&マーガリン	大豆 ハーフミルク 乳	いちご		砂糖 てん粉 ぶどう糖果糖液糖	油 調味料 塩	☆パンにいちご&マーガリンをつけて食べましょう 666kcal 822kcal 25.5g 29.6g 20.1g 22.2g 2.0g 2.2g
	牛乳	牛乳					
	パンサンスー						
	ご飯			ごめ			
15 水	牛乳	牛乳					☆骨に気を付けて食べましょう 610kcal 780kcal 22.1g 26.6g 19.6g 22.4g 1.8g 2.1g
	モロフライマトソース	モロ	バセリ トマト	生姜 にんにく たまねぎ	片栗粉 砂糖 てん粉 油 オリーブ油	酒 コンソメ 塩 こしょう	
	小松菜とコーンのソテー		小松菜	コーン		コンソメ 塩 こしょう	
	野菜のカレースープ	ワインナー	にんじん	ちやん キャベツ		スープストック カレー粉 塩 こしょう	
16 木	しょうゆラーメン	なると 卵白	にんじん	キャベツ ちやん コーン ねぎ	小麦粉 水あめ	塩 酒 醗 かんすい 醤油ラーメンスープ	☆パンにいちご&マーガリンをつけて食べましょう 630kcal 716kcal 23.4g 26.6g 15.7g 16.7g 3.2g 3.8g
	こんにゃくサラダ				こんにゃく	青じそドレッシング	
	ご飯			ごめ			
	牛乳	牛乳					
17 金	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 ケチャップ カレールウ カレーフレーク	☆ご飯にカレーをかけて食べましょう 720kcal 907kcal 21.4g 26.6g 20.3g 23.0g 2.2g 2.6g
	もやしとワインナーのソテー	ワインナー		小松菜	ちやん コーン	コンソメ こしょう	
	フルーツポンチ	豆乳 蒜天		もち ひんやり 果汁	ぶどう糖果糖液糖 砂糖		
	ご飯(カレーライス)			ごめ			
	牛乳	牛乳					

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	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	その他 調味料 など					
20	ご飯 牛乳 豚肉とさつまいのかりん揚げ プロッコリーのおかか和え なめこのみそ汁	牛乳	生姜	片栗粉 砂糖 さつまいち 油 こま	しょうゆ				659kcal 836kcal 27.0g 32.3g 18.8g 21.2g 2.3g 2.8g	
21	(小)ミニ米粉パン ④米粉パン 牛乳 焼きそば 大根と茎わかめのサラダ	牛乳	生姜	小麦粉 油 脂肪	焼きそばソース ウスターソース こしょう 塩 カラメル色素				559kcal 758kcal 22.6g 30.4g 17.3g 21.7g 2.4g 3.1g	
22	ご飯(かき揚げ丼) 牛乳 かき揚げ丼の具 天丼のたれ 中華ごまだしラーダ 手作り肉団子スープ	牛乳	生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 豆腐ふどう糖液糖 油	ベーコン バター 塩 しょうゆ みりん かつお節エキス 酒精			☆ご飯にかき揚げをのせて、たれをかけて食べましょう	691kcal 902kcal 19.7g 23.7g 27.0g 33.5g 1.7g 2.1g	
23	コッペパン(フルーツクリームサンド) 牛乳 フルーツクリームサンドの具 キャベツとまぼこのソテー <sup>1</sup> もち麦入りミネストローネ	牛乳	生姜	水あめ 油脂 塩	コンソメ 塩 こしょう				☆パンにフルーツクリームサンドの具をはさんで食べましょう	634kcal 822kcal 19.5g 24.7g 23.2g 27.6g 2.2g 2.9g
24	わかめご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 昆布漬け さつま芋ときのこのみそ汁	牛乳	生姜	片栗粉 油	しょうゆ 酒				634kcal 794kcal 23.6g 28.0g 22.3g 25.3g 3.1g 3.7g	
25	ご飯 牛乳 里芋の肉みそ煮 むらくも汁	牛乳	生姜	片栗粉 油	しょうゆ 塩				587kcal 743kcal 25.5g 30.1g 14.5g 15.9g 2.7g 3.2g	
26	【とちケランチ】ご飯 牛乳 豚肉とにらのキムチ炒め やみつきもやし 中華風スープ 栃木県産ヨーグルト	牛乳	生姜	片栗粉 油	キムチの素 しょうゆ 塩 中華味				660kcal 822kcal 24.9g 29.3g 21.4g 23.7g 2.3g 2.7g	
27	【大木クリニック】さつま芋ご飯・ごま塩 牛乳 太豆 里芋の肉みそ煮 むらくも汁	牛乳	生姜	片栗粉 油	ノンエッグマヨネーズ 塩				☆さつま芋ご飯にごま塩をかけて食べましょう ☆骨に気をつけて食べましょう	711kcal 890kcal 29.9g 35.6g 24.9g 28.9g 2.9g 3.4g
28	ご飯 牛乳 豚肉とにらのキムチ炒め やみつきもやし 中華風スープ 栃木県産ヨーグルト	牛乳	生姜	片栗粉 油	マーガリン(乳不使用) コンソメ 塩 こしょう ベシャメールルワ コンソメ 塩				☆パンにホットドックの具をはさんでケチャップ・マスタードをかけて食べましょう	651kcal 811kcal 28.3g 34.5g 29.6g 35.1g 2.9g 3.6g
29	ご飯(ビビンバ丼) 牛乳 鮭のチーズマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豚汁	牛乳	生姜	片栗粉 油	マーガリン(乳不使用) コンソメ 塩 こしょう ベシャメールルワ コンソメ 塩				☆パンにビビンバ丼の具をのせて食べましょう	602kcal 766kcal 24.5g 29.2g 18.9g 21.3g 2.1g 2.5g
30	ご飯(ビビンバ丼) 牛乳 ホットドックの具・ケチャップ・マスタード ほうれん草としめじのソテー <sup>1</sup> かぼちゃのクリームシチュー	牛乳	生姜	片栗粉 油	マーガリン(乳不使用) コンソメ 塩 こしょう ベシャメールルワ コンソメ 塩				☆パンにビビンバ丼の具をのせて食べましょう	602kcal 766kcal 24.5g 29.2g 18.9g 21.3g 2.1g 2.5g
31	ご飯(ビビンバ丼) 牛乳 ビビンバ丼の具 ナムル 海の野菜と卵のスープ	牛乳	生姜	片栗粉 油	マーガリン(乳不使用) コンソメ 塩 こしょう ベシャメールルワ コンソメ 塩				☆パンにビビンバ丼の具をのせて食べましょう	602kcal 766kcal 24.5g 29.2g 18.9g 21.3g 2.1g 2.5g

◆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、エヌ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できます。ご心配なことがありますしたら、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、ワインナー、ベーコン、フランクフルト及びかまぼこ、ちくわ、なるど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

- ・コンソメ・食塩 麦芽糖 チキンエキスパウダー ぶどう糖 酵母エキス たらん白加水分解物 離型 チキンコンソメ 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン 香辛料 酸味料 肉類
- ・七味唐辛子・唐辛子 白ごま 山椒 陳皮 黒ごま 麻の実 けしの実 アオザ 黒のり
- ・ノンエッグマヨネーズ・油 酢 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
- ・青じそドレッシング…果糖ぶどう糖液糖、酢 醋油 塩 エキス(ほかにこだわったおにぎり) 梅肉 りんご たらん白加水分解物 青じそ 酒精 調味料 酸味料 香料 小麦 大豆 鶏肉 肉類
- ・丸鶏がらスープ…塩 テキストリント 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 たらん白加水分解物 香辛料 肉風味調味パウダー 酵母エキス 調味料 PH調整剤
- ・豆板醤…唐辛子 塩 ミツバ 酢味料 大豆
- ・スープストック…ぶどう糖 ピーナッツ油 麦芽糖 チキンエキスパウダー たらん白加水分解物 酵母エキス 脂肪 馬鈴薯 エンブリオエキス かづのこエキス(さば) 生姜 唐辛子 調味料 酸味料 香辛料抽出物
- ・ウスターソース…醸造酢 ぶどう糖果糖液糖、砂糖 塩 トマト にんじん たらん白加水分解物 酵母エキス 香辛料
- ・カレール…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 醋油 たらん白加水分解物 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 てん粉 香辛料 テキストリント バーバー(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
- ・焼きそばソース…トマト たまねぎ りんご にんじん 砂糖 塩 りんごビューレー 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 酸味料 増粘多糖類 小麦
- ・白菜キムチ…はくさい たまねぎ にんじん 砂糖 塩 りんご にんじん 醬油 昆布エキス かつお節エキス(さば) 生姜 唐辛子 調味料 酸味料 香辛料抽出物
- ・キムチの素…塩 唐辛子 にんじん 米粉 砂糖 りんごビューレー 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 酸味料 増粘多糖類 小麦
- ・中華味…塩 エキス(チキン ポーク 鶏肉) 砂糖 食用風味油 テキストリント 香辛料 たらん白加水分解物 ゼラチン 調味料 PH調整剤 牛肉 大豆
- ・ケチャップ&マスタード…(トマト 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 酢 たまねぎ 塩 香辛料)(洋からし 酢 砂糖 水あめ みりん 塩 調味料)
- ・ベシャメールルワ…小麦粉 バーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クリーミングパウダー チキンエキス 塩 砂糖 スパイス 酵母エキス 貝カルシウム 香料

一人一回あたりの  
学校給食取扱基準  
(大平地区)  
○小学校中学生…エネルギー 595kcal たんぱく質: 19.3~29.8g 脂質: 13.2~19.8g 塩分: 2.0g 未満  
○中学校…エネルギー: 813kcal たんぱく質: 26.4~41.0g 脂質: 18.1~27.1g 塩分: 2.5g 未満