

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									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群										
		たんぱく質	無糖質	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・糖蜜										
1	【食品ロス削減献立】 ご飯					こめ								☆ごはんにふりかけをかけて食べましょう	720kcal	883kcal	
	手作りじゃこふりかけ	かつお節		ちりめんじゃこ 昆布		砂糖		ごま	しょうゆ						25.9g	30.2g	
	牛乳			牛乳											25.3g	26.7g	
	厚焼き卵	たまご				砂糖		油脂	みりん しょうゆ かつお節だし ゼラチン					2.0g	2.2g		
水	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	だしかつお節 みりん しょうゆ								
	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		油脂 油	塩 ココアパウダー						620kcal	806kcal	
	牛乳			牛乳											24.1g	30.2g	
	ボークビーンズ	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					23.4g	27.8g		
木	鎌倉あえ			のり	ほうれん草	もやし			しょうゆ みりん					2.0g	2.7g		
3	【大中リクエスト献立】 薬ご飯・ごま塩					こめ 砂糖 でん粉	薬 黒ごま		酒 しょうゆ 塩				☆薬ご飯にごま塩をかけて食べましょう	715kcal	848kcal		
	牛乳			牛乳											25.8g	29.2g	
	さんまのかぼすレモン煮	さんま			かぼす果汁 レモン	砂糖 でん粉			しょうゆ みりん 塩				☆骨に気をつけて食べましょう	19.9g	20.6g		
	かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		加糖小麦	生姜	砂糖 でん粉		油	しょうゆ みりん					2.7g	3.1g		
金	さつま芋の味噌汁	豆腐 じゃがいも		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	さつま芋			だし煮干し (加ゆいゆ)								
6	【十五夜献立】 ご飯					こめ											
	牛乳			牛乳										☆骨に気をつけて食べましょう	610kcal	770kcal	
	さばのスタミナ焼き	さば			にんにく	砂糖		ごま油	しょうゆ 七味唐辛子					27.4g	32.7g		
	小松菜とえのきの和え物			小松菜	もやし えのき茸				しょうゆ みりん					17.2g	19.3g		
月	みそけんちん汁	豆腐 じゃがいも		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく 里芋		油	だし煮干し (加ゆいゆ) しょうゆ					2.5	2.9g		
	十五夜ゼリー			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		油脂									
7	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	
	牛乳			牛乳											23.6g	29.7g	
	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ズ	塩					27.5g	32.9g		
	海藻サラダ			わかめ	にんじん	もやし 大根			青じそドレッシング					2.6g	3.4g		
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 しょうゆ								
8	ご飯					こめ											
	牛乳			牛乳										☆牛乳にミルメークをまぜてのみましょう	666kcal	837kcal	
	ミルクメーカーコーヒー					果糖ぶどう糖液糖 砂糖			コーヒー 塩					27.1g	32.3g		
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜 たまねぎ	砂糖 片栗粉		油	しょうゆ 酒					21.2g	24.0g		
水	小松菜のごま醤油あえ			小松菜	もやし コーン			ごま ごま油	しょうゆ					2.3g	2.7g		
	あさりのみそ汁	あさり 豆腐 油揚げ じゃがいも		にんじん	大根 ねぎ				だし煮干し (加ゆいゆ)								
9	(小)ミニコッペパン @コッペパン					パン								☆パンにチョコクリームをつけて食べましょう	752kcal	886kcal	
	チョコクリーム			加糖脱脂粉乳		水あめ 砂糖 でん粉			カカオマス ココアパウダー					26.6g	30.8g		
	牛乳			牛乳										25.3g	28.2g		
	きのこうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ しめじ まいだけ	小麦粉			しょうゆ みりん だしかつお節 塩								
木	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		青のり		小麦粉 片栗粉								3.3g	3.9g		
	ごぼうサラダ			にんじん	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								
10	【目の愛護デー献立】 ご飯					こめ											
	牛乳			牛乳													
	油淋鶏	鶏肉			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖		油 ごま油	しょうゆ 酒 酢 丸蔵ガラスープ しょうゆ					24.9g	29.7g		
	にんじんしりしり	めばちまぐろ		にんじん				油	塩 しょうゆ しょうゆ					21.5g	24.4g		
金	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 しょうゆ					2.0g	2.4g		
14	ご飯					こめ											
	牛乳			牛乳													
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 じゃがいも		にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ たまねぎ しめじ	砂糖 片栗粉		油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酒 豆板醤 丸蔵ガラスープ しょうゆ					25.5g	29.6g		
	肉しゅうまい	豚肉			たまねぎ 生姜	でん粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 水あめ			塩 調味料 香辛料				(小)2個 @2個	20.1g	22.2g		
火	パンサンダー			にんじん	もやし キャベツ	春雨 砂糖		ごま ごま油	しょうゆ 酢					2.0g	2.2g		
15	ご飯					こめ											
	牛乳			牛乳													
	モロフライトマトソース	モロ		パセリ トマト	生姜 にんにく たまねぎ	片栗粉 砂糖 でん粉	油 オリーブ油		しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう				☆骨に気をつけて食べましょう	22.1g	26.6g		
	小松菜とコーンのソテー			小松菜	コーン			油	コンソメ 塩 しょうゆ					19.6g	22.4g		
水	野菜のカレースープ	ウィンナー		にんじん	もやし キャベツ				スープストック カレー粉 塩 しょうゆ					1.8g	2.1g		
16	(小)ミニコッペパン @コッペパン					パン								☆パンにいちご&マーガリンをつけて食べましょう	630kcal	716kcal	
	いちご&マーガリン	大豆		バター・脱脂粉乳		砂糖 でん粉 ぶどう糖果糖液糖		油脂	酸味料 塩					23.4g	26.6g		
	牛乳			牛乳													
	しょうゆラーメン	なると 卵白		にんじん	キャベツ ねぎ もやし コーン	小麦粉 水あめ			塩 酒粕 かんすい 醤油ラーメンスープ				☆ラーメンスープにめんを入れて食べましょう	15.7g	16.7g		
木	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					3.2g	3.8g		
17	ご飯 (カレーライス)					こめ								☆ご飯にカレーをかけて食べましょう	720kcal	907kcal	
	牛乳			牛乳													
	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 カレーパウ ダー・カレー					21.4g	25.6g		
	もやしとウィンナーのソテー	ウィンナー		小松菜	もやし コーン			油	コンソメ しょうゆ					20.3g	23.0g		
金	フルーツポンチ	豆乳		寒天	もも バイリン ぶどう果汁 りんご果汁	ぶどう糖果糖液糖 砂糖								2.2g	2.6g		

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)	中学生 エネルギー(kcal)	
		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						
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	2群 無機質 乳・小魚・海そう	3群 ビタミンA 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	6群 脂質 油脂・植物油					
20 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごめ			659kcal	836kcal	
	豚肉とさつま芋のかりん揚げ	豚肉			生姜	片栗粉 砂糖 さつま芋	油 ごま	しょうゆ		27.0g	32.3g	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	もやし コーン			しょうゆ		18.8g	21.2g	
	なめこのみそ汁	豆腐 だし			なめこ ねぎ			だし煮干し (ｶﾅﾀｲﾁｬ)		2.3g	2.8g	
21 火	(小)ミニ米粉パン ④米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン			559kcal	758kcal	
	焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油 油脂	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		22.6g	30.4g	
	大根ときわかめのサラダ		きわかめ	にんじん	大根		ごま	青じそドレッシング		17.3g	21.7g	
										2.4g	3.1g	
22 水	ごはん(かき揚げ丼) 牛乳		牛乳				ごめ			691kcal	902kcal	
	かき揚げ丼の具 天丼のたれ	大豆たん白		にんじん 香葱	たまねぎ ごぼう	小麦粉 でん粉 砂糖 果糖ぶどう糖液糖	油	A-1がBがC-塩 しょうゆ み りん かつお節エキス 酒粕		19.7g	23.7g	
	中華ごまドレサラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩 こしょう		27.0g	33.5g	
	手作り肉団子スープ	鶏肉	にんじん ほうれん草		ねぎ 生姜	パン粉 春雨		しょうゆ 丸鶏がらスープ 塩 こしょう		1.7g	2.1g	
23 木	コッペパン(フルーツクリームサンド) 牛乳		牛乳				パン			634kcal	822kcal	
	フルーツクリームサンドの具	大豆	乳 牛乳		パイナップル もも	水あめ	油脂	塩		19.5g	24.7g	
	キャベツとかまぼこのソテー	かまぼこ			たまねぎ キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		23.2g	27.6g	
	もち麦入りミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	セロリ たまねぎ	じゃが芋 もやし	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		2.2g	2.9g	
24 金	わかめごはん 牛乳		わかめ				ごめ 砂糖			634kcal	794kcal	
	鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒		23.6g	28.0g	
	昆布漬け		昆布	にんじん	キャベツ			塩 しょうゆ		22.3g	25.3g	
	さつま芋ときのこのみそ汁	油揚げ だし			しめじ えのき 豆 たまねぎ ねぎ	さつま芋		だし煮干し (ｶﾅﾀｲﾁ�)		3.1g	3.7g	
27 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごめ			587kcal	743kcal	
	栃木市産麦入り納豆(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		25.5g	30.1g	
	里芋の肉みそ煮	鶏肉 ちくわ	だし	にんじん		里芋 ごんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ		14.5g	15.9g	
	むらくも汁	豆腐 たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩		2.7g	3.2g	
28 火	【とち介ランチ】 ごはん 牛乳		牛乳				ごめ			660kcal	822kcal	
	豚肉とにらのキムチ炒め	豚肉		にんじん にら	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ 白菜キムチ	片栗粉	油	キムチの素 しょうゆ		24.9g	29.3g	
	やみつきもやし				生きゅうりつ もやし		ごま油	塩 中華味		21.4g	23.7g	
	中華風スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	ししとう	春雨		丸鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		2.3g	2.7g	
29 水	【大中リクエスト献立】 さつま芋ごはん・ごま塩 牛乳		牛乳				ごめ さつま芋 でん粉	ごま	酒 しょうゆ 塩	☆さつま芋ごはんにごま塩をか けて食べましょう	711kcal	890kcal
	鮭のチーズマヨネーズ焼き	さけ	牛乳 粉チーズ	パセリ	たまねぎ			ノンエッグマヨネーズ 塩	☆骨に気をつけて食べしましょ う	29.9g	35.6g	
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	砂糖	ごま 油 ごま油	しょうゆ 一味唐辛子		24.9g	28.9g	
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	大根 ねぎ	じゃが芋 ごんにゃく	油	だし煮干し (ｶﾅﾀｲﾁ�)		2.9g	3.4g	
30 木	【ハロウィン献立】 コッペパン(ホットドック) 牛乳		牛乳				パン			651kcal	811kcal	
	ホットドックの具・「キャップ」&「マ」	フランクフルト						ケチャップ マスタード		28.3g	34.5g	
	ほうれん草としめじのソテー	大豆		ほうれん草	しめじ たまねぎ コーン		マーガリン (乳不 含)	コンソメ 塩 こしょう		29.6g	35.1g	
	かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ		油	ベシャメルソース コンソメ こしょう		2.9g	3.6g	
31 金	ごはん(ビビンバ) 牛乳		牛乳				ごめ			602kcal	766kcal	
	ビビンバの具	豚肉			にんにく 生姜 切り干し大根	砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ		24.5g	29.2g	
	ナムル			小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		18.9g	21.3g	
	海の野菜と卵のスープ	たまご	海苔 わかめ きわか め 菜肉 とろろのり 白身のり	にんじん	えのき豆 ねぎ	片栗粉 ごんにゃく粉		丸鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		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。

◆①②は小学校のみです。③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。变り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、ウインナー、ベーコン、フランクフルト及びかまぼこ、ちくわ、なると等の肉肉練り製品は、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 デキストリン 麦芽糖 チキンエキスパウダー 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 香辛料 酸味料 豚肉
- ・七味唐辛子…唐辛子 白ごま 山椒 陳皮 黒ごま 麻の実 ケシの実 アサギ 黒のり
- ・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
- ・青じそドレッシング…果糖ぶどう糖液糖 酢 醤油 塩 エキス(はたて かつお節 オニオン) 梅肉 りんご たん白加水分解物 青じそ 酒粕 調味料 酸味料 香料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・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
- ・カレー粉…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(さつま芋) 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 酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 塩 でん粉 香辛料 カラメル色素 増粘剤 調味料
- ・白菜キムチ…はくさい たまねぎ にんじん 砂糖 塩 りんご にんにく 醤油 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 にんにく 米酢 砂糖 りんごビュール 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 ボーク 酵母 野菜) 砂糖 食用風味油 デキストリン 香辛料 たんぱく加水分解物 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)
- ・ベシャメルソース…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