

令和 7年度

## 11 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)	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 たんぱく質	2群 無糖質	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・植物油				
4 火	(小)ミニ黒コッペパン ㊤黒コッペパン					パン 黒糖		黒糖フレーバー カラメル	☆ラーメンスープにめん を入れて食べましょう	730kcal	869kcal
	牛乳		牛乳								
	みそラーメン	豚肉 卵白		にんじん にら	もやし コーン ねぎ	小麦粉 水あめ		塩 酒精 かんずい みそラーメンスープ		25.8g	29.9g
	豆乳デザートあえ	豆乳 豆乳ｸﾘｰﾑ 大豆			パイナップル もも	砂糖 ぶどう糖果 糖液糖 でん粉	油脂			16.5g	18.5g
										3.1g	3.8g
5 水	【読書週間献立】ご飯(きのこご飯)					ご飯			☆ご飯にきのこご飯の具 をまぜて食べましょう	645kcal	801kcal
	牛乳		牛乳								
	きのこご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ えのき茸 しめじ	砂糖	油	酒 しょうゆ		28.7g	32.9g
	さんまの梅煮	さんま	こんぶ		うめ	砂糖		しょうゆ		20.0g	21.8g
	豚汁	豚肉 大豆		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	じゃが芋 こんにゃく	油	だし煮干し (ｶｶﾅﾁｸ)		2.2g	2.5g
6 木	グラタントースト	ベーコン	牛乳 チーズ		たまねぎ	パン	バター	ベシメルルウ		528kcal	659kcal
	牛乳		牛乳								
	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	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		21.7g	26.3g
	洋風卵スープ	たまご		にんじん ほうれん草	たまねぎ	でん粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		23.6g	27.6g
										2.7g	3.3g
7 金	ご飯					ご飯				716kcal	924kcal
	牛乳		牛乳								
	四川麻婆豆腐	豆腐 大豆	みそ		生姜 にんにく ねぎ だけのこ	砂糖 片栗粉	油	豆板醤 豆豉醤 丸鶏ガラ スープ しょうゆ 酒		24.7g	30.0g
	春巻き	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 しめじ	青唐 小麦粉 小麦粉 粉 砂糖 米粉 粉	油 豚脂 油脂 ショートニング	しょうゆ ポークフィヨン 塩 ポークエキス みりん 香辛料		27.9g	33.2g
	中華和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		1.7g	2.1g
10 月	ご飯(ねぎ塩豚丼)					ご飯			☆ご飯にねぎ塩豚丼の具 をのせて食べましょう	606kcal	771kcal
	牛乳		牛乳								
	ねぎ塩豚丼の具	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		24.9g	29.8g
	お浸し	かつお節		小松菜	もやし			しょうゆ		19.1g	21.5g
	干瓢のみそ汁	油揚げ 大豆		ほうれん草	かんぴょう 大根			だし煮干し (ｶｶﾅﾁｸ)		3.0g	3.5g
11 火	【とち介ランチ】 ご飯(ボークカレー)					ご飯			☆ご飯にカレーをかけて 食べましょう	712kcal	923kcal
	牛乳		牛乳								
	ボークカレー	豚肉		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃが芋	油	赤ワイン ｸﾞﾙｰﾅｰｽﾞ カレー 粉 ｶﾙﾌﾙｰｸ ｶﾙﾌﾙｰｸ ﾌﾞﾚｯﾄﾞ ｺｰｼｮｳ		21.1g	26.1g
	オムレツ	たまご 卵殻粉 大豆				でん粉	油脂	塩 みりん		24.4g	29.8g
	もち麦入りほうれん草のサラダ			ほうれん草	もやし 生きゅうり	砂糖 もち麦	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		2.4g	2.9g
	巨峰ゼリー				ぶどう	砂糖 ぶどう糖果 糖液糖					
12 水	もち麦ご飯					ご飯 もち麦				609kcal	769kcal
	牛乳		牛乳								
	ボークソテーおろしソースがけ	豚肉 大豆 牛肉		たまねぎ にんにく 大根 りんご 生姜		水あめ 砂糖 小麦	油	塩 こしょう 赤ワイン しょう ゆ 酢 みりん エキス (か つお 鰹) 酒 精		24.9g	29.8g
	キャベツとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		21.5g	24.5g
	白菜と大根のみそ汁	みそ		大根 白菜 ねぎ				だし煮干し (ｶｶﾅﾁｸ)		2.0g	2.4g
13 木	(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	521kcal	601kcal
	とちあいじゃム				いちご	砂糖 水あめ				18.7g	21.3g
	牛乳		牛乳								
	パンネのポロネーゼ	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 でん粉	油	ケチャップ こしょう ウスターソース 塩		16.1g	17.9g
	ごぼうサラダ			ごぼう 生きゅうり れんこん コーン		砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢 しょうゆ		1.7g	2.1g
14 金	ご飯					ご飯				702kcal	860kcal
	牛乳		牛乳								
	みそすき焼き	豚肉 大豆 焼き豆腐		にんじん	しいたけ ねぎ 白菜	しらたき 砂糖	油	酒 しょうゆ		25.7g	29.9g
	厚焼き卵	たまご				砂糖	油脂	塩 みりん しょうゆ かつお節だし せらチン		27.6g	29.6g
	にらと切干大根のごま酢和え			にら	切干大根 もやし		ごま	しょうゆ 酢 みりん		1.9g	2.2g
17 月	ご飯(三色丼)					ご飯			☆ご飯に三色丼の具をの せて食べましょう	589kcal	752kcal
	牛乳		牛乳								
	三色丼の具	鶏肉 レバー			生姜	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう ローレル		30.8g	36.9g
	炒りたまご	たまご				砂糖 でん粉	油	塩 かつおだし		14.5g	16.1g
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		2.2g	2.6g
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 大豆	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			だし煮干し (ｶｶﾅﾁｸ)			

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 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となる食品									
		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・植物油				
18 火	コッペパン（ツナサンド）					パン			☆コッペパンにツナサンドの具をはさんで食べましょう	558kcal	696kcal
	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ズ	塩		19.5g	23.7g
	大学芋					さつま芋 砂糖	油 黒ごま	しょうゆ		29.1g	34.3g
	ジュリエンスープ			にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		2.2g	2.7g
19 水	ご飯					ごはん					
	牛乳		牛乳							684kcal	900kcal
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	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 片栗粉	油 豚脂 油脂	酢 しょうゆ 塩 香辛料	(小) 2個 ㊥3個	19.4g	24.0g
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ 生きゅうり レモン	春雨	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう		25.1g	31.1g
	卵とコーンのスープ	豆腐 たまご		小松菜	生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ 塩 しょうゆ		2.1g	2.6g
20 木	ハニートースト					パン はちみつ	マーガリン（乳不使用）			679kcal	877kcal
	牛乳		牛乳								
	チキンピーンズ	大豆 鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう		23.9g	30.0g
	野菜とウィンナーのソテー	ウィンナー		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ		油	コンソメ 塩 こしょう		26.8g	31.9g
										2.5g	3.3g
21 金	ご飯（中華丼）					ごはん			☆ご飯に中華丼の具をのせて食べましょう	610kcal	776kcal
	牛乳		牛乳								
	中華丼の具	豚肉 なんと		にんじん	たけのこ きくらげ 白菜 生姜	片栗粉	油 ごま油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう		26.1g	31.1g
	チーズ入り中華風卵焼き	鶏肉 たまご	チーズ		たけのこ しいたけ	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩		19.2g	21.6g
	やみつきもちやし			こまつな	もやし		ごま油	塩 中華味		2.4g	2.9g
25 火	【和食の日献立】 ご飯					ごはん					
	牛乳		牛乳							620kcal	813kcal
	鯖の紅葉焼き	さくら		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう	☆骨に気をつけて食べましょう	24.6g	31.9g
	麩香和え		のり	ほうれん草	もやし			しょうゆ みりん		21.5g	25.9g
	根菜のごま汁	鶏肉 ねぎ			ごぼう 大根 ねぎ	里芋	ごま	だし煮干し（加ゆいゆ） みりん		1.8g	2.1g
26 水	【南中リクエスト献立】 菜ご飯・ごま塩					ごはん 砂糖 でん粉 菜 黒ごま		酒 しょうゆ 塩	☆菜ご飯にごま塩をかけて食べましょう	620kcal	755kcal
	牛乳		牛乳								
	鶏の照り焼き	鶏肉				砂糖		しょうゆ みりん		31.7g	36.9g
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン			青じそドレッシング		13.9g	15.1g
	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		2.4g	2.7g
27 木	(小)ミニ米粉パン ㊥米粉パン					米粉パン	マーガリン			595kcal	767kcal
	牛乳		牛乳								
	トマトとツナのスパゲティ	めばちまぐろ		トマト パセリ	にんにく たまねぎ	砂糖 小麦粉	油	白ワイン ケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう		25.8g	32.7g
	イタリアンサラダ			生カケルトマト にんじん	キャベツ にんにく	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう 酢		20.2g	24.5g
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ			砂糖	ごま	塩		2.5g	3.1g
28 金	ご飯					ごはん				623kcal	783kcal
	牛乳		牛乳								
	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		26.4g	31.4g
	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		18.7g	21.0g
	なめこのみそ汁	豆腐 ねぎ		なめこ ねぎ				だし煮干し（加ゆいゆ）		2.3g	2.8g

◆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、ベーコン、ウィンナー及び なんと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。㊥もたまご不使用です。

◆今月の調味料の原材料・使用材料名

- みそラーメンスープ…みそ ポークエキス 塩 油脂 にんにく 生姜 豚脂 ごま 豆板醤 香辛料 調味料 酒精 大豆
- ベジマールウ…小麦粉 パーム油 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
- 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
- 豆板醤…唐辛子 塩 みそ 酸味料 大豆
- 豆鼓醬…醤油 豆鼓 砂糖 にんにく 塩 大豆油 米酒 加工でん粉 大豆
- 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
- 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aramel I 香辛料
- カレールウ…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aramel色素 アミノ酸 酸味料 大豆 鶏肉
- 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 香辛料 酸味料 豚肉
- 中華味…塩 エキス (チキン ポーク 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 セラチン 調味料 PH調整剤 牛肉 大豆
- 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

一人一食あたりの  
学校給食摂取基準  
(大平地区)

○小学校中学年…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