

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						備考	小学生 中学生 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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				
4 火	(小)ミニ黒コッペパン ④黒コッペパン 牛乳					パン 黒糖		果糖フレーバー カラメル	730kcal 25.8g 16.5g 3.1g
5 水	みそラーメン 豆乳デサートあえ 【読書週間献立】ご飯(きのこご飯) 牛乳	牛乳	豚肉 鶏肉	卵 白身	にんじん にら	もやし コーン ねぎ	小麦粉 水あめ	塩 酒精 かんすい みそラーメンスープ	869kcal 29.9g 18.5g 3.8g
6 木	グラタントースト 牛乳	牛乳	豚肉 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	☆ご飯にきのこご飯の具 をまとめて食べましょう 645kcal 32.9g 21.8g
7 金	コールスローサラダ 洋風卵スープ ご飯 牛乳	たまご	豆腐 豚肉	大豆 八丁みそ	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	28.7g 20.0g 2.2g
10 月	四川風麻婆豆腐 春巻き 中華和え ご飯(ねぎ塩豚丼) 牛乳	牛乳	豚肉	大根	にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	砂糖 片栗粉	塩 こしょう コソソメ しょうゆ 塩 こしょう	716kcal 30.0g 23.6g 2.7g
11 火	ねぎ塩豚丼の具 お浸し 干瓢のみぞ汁 【とち介ランチ】ご飯(ポークカレー) 牛乳	牛乳	豚肉	大根	にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ	しらたき ごま油	豆板醤 豆鼓醤 丸鶏ガラ スープ しょうゆ 酒	924kcal 33.2g 1.7g
12 水	もち麦ご飯 牛乳	牛乳	豚肉 大豆	牛肉	にんじん	にんにく たまねぎ	じゃが芋 油	丸鶏ガラスープ 酒 みりん 塩 こしょう	771kcal 29.8g 21.5g
13 木	ポークソテーおろしソースかけ キャベツとブロッコリーのサラダ 白菜と大根のみぞ汁 ご飯(三色丼) 牛乳	牛乳	豚肉 大豆 牛肉	野菜	にんじん トマト	たまねぎ 生きゅうり 大根 白菜 ねぎ	水あめ 砂糖 小麦 粉 ごま油	塩 こしょう 赤ワイン しょ うゆ 酢 みりん エキス (か つお ピーフ) 酒精	923kcal 26.1g 29.8g 2.9g
14 金	もち麦ご飯 みそつき焼き 厚焼き卵 にらと切干大根のごま酢和え ご飯 牛乳	牛乳	豚肉 豆腐	みそ	にんじん にら	ねぎ 白菜	しらたき 砂糖 油	塩 こりん しょうゆ かつお節だし セラチン	702kcal 29.9g 29.6g 2.2g
17 月	三色丼の具 鶏そぼろ 炒りたまご ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのみぞ汁 ご飯(三色丼) 牛乳	牛乳	鶏肉 レバー	野菜	にんじん にら	生姜 もやし ねぎ コーン	砂糖 ごま油	ケチャップ こしょう ウスターソース 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう	601kcal 21.3g 17.9g 2.1g

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						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	その他調味料など				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
18 火	コッペパン(ツナサンド) 牛乳 ツナサンドの具 大学芋 ジュリエンヌースープ	牛乳			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
19 水	ご飯 牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ 春雨サラダ 卵とコーンのスープ	牛乳							19.5g	23.7g
20 木	ハニートースト 牛乳 チキンピーンズ 野菜とワインナーのソテー	牛乳			パン はちみつ	マーガリン(乳不使用)			684kcal	900kcal
21 金	ご飯(中華丼) 牛乳 中華丼の具 チーズ入り中華風卵焼き やみつきもやし	牛乳						(小) 2個 (中)3個	19.4g	24.0g
25 火	【和食の日献立】ご飯 牛乳 鶏の紅葉焼き 儀香和え 根葉のごま汁	牛乳			ごめ				25.1g	31.1g
26 水	【南中リクエスト献立】栗ご飯・ごま塩 牛乳 鶏の照り焼き 花野菜サラダ ABCマカロニスープ	牛乳			ごめ				2.1g	2.6g
27 木	(小)ミニ米粉パン ④米粉パン 牛乳 トマトとツナのスパゲティ イタリアンサラダ ミニフィッシュ	牛乳			米粉パン	マーガリン			610kcal	776kcal
28 金	ご飯 牛乳 豚肉とさつま芋のかりん揚げ プロッコリーのとかか和え なめこのみそ汁	牛乳			ごめ				26.1g	31.1g
									19.2g	21.6g
									2.4g	2.9g
									620kcal	813kcal
									24.6g	31.9g
									21.5g	25.9g
									1.8g	2.1g
									620kcal	755kcal
									31.7g	36.9g
									13.9g	15.1g
									2.4g	2.7g

◆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。

◆こんなにやくは、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、ワインナー及びなる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。※中学校のたまごは不使用です。

◆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 脱脂ごま 豆板醤 香辛料 調味料 酒精 大豆
- ・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
- ・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
- ・豆鼓醤 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 醤造酢 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 香辛料 酵母エキス 香辛料
- ・カレーフレーク 小麦粉 食用油脂 砂糖 にん粉 塩 カレー粉 デキストリン ワウダー(さつまいも) 酵母エキス 野菜エキス キャベツ オニオン カラメルI 香辛料
- ・カレールウ 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 酱油 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
- ・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 雞脂 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 脂肉
- ・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 ゼラチン 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 酱油 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 脂肉

一人一回あたりの
学校給食県基準
(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