

12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 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 1群	おもに体の調子を整えるものになる食品 2群	おもにエネルギーのものになる食品 3群	おもにエネルギーのものになる食品 4群	おもにエネルギーのものになる食品 5群	おもにエネルギーのものになる食品 6群			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
16 火	(小)ミニコッペパン ④コッペパン						パン		☆パンにりんごジャムをつけて食べましょう		
	りんごジャム				りんご		水あめ 砂糖			583kcal	772kcal
	牛乳	牛乳								21.2g	27.3g
	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	炭水化物 脂質		17.8g	21.3g
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ コーン 生きゅうり	こんにゃく		調味料		3.2g	4.1g
17 水	タイ風大根のスープ	豚肉		にんじん	えのき茸 太根 ねぎ レモン			丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 しょうゆ 塩			
	ご飯					ごめ(有機米)				596kcal	747kcal
	牛乳	牛乳								24.8g	28.8g
	麦入り納豆(たれ・からし)	大豆				麦		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		15.8g	17.2g
	里芋の肉みそ煮	豚肉 ちくわ		にんじん		里芋 砂糖	油	和風だし 酒 しょうゆ		2.7g	3.1g
18 木	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ		えのき茸 ねぎ			だしがつお節 じょうゆ 塩			
	コッペパン					パン			☆パンにジャムをつけて食べましょう	649kcal	755kcal
	栃木市産とち介巨峰ジャム				あじとう	水あめ 砂糖				28.2g	32.8g
	牛乳	牛乳								23.0g	26.1g
	白身魚のチーズマヨネーズ焼き	たら	牛乳 粉チーズ		たまねぎ		ソラッグマヨネーズ	塩 酒 こしょう		2.9g	3.5g
19 金	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ 生きゅうり コーン にんにく	砂糖	油	塩 こしょう 酢			
	麦と玉ねぎのスープ	ベーコン		パセリ	生姜 たまねぎ	麦	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
	【南カリエクスト献立】ご飯					ごめ(有機米)				655kcal	830kcal
	牛乳	牛乳								25.8g	30.8g
	焼きとり風煮	鶏肉 レバー 大豆		生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖 小油			塩 しょうゆ みりん 酒		21.1g	24.0g
22 月	白菜の昆布漬け			昆布		白菜 生きゅうり			☆骨に気をつけて食べましょう	2.6g	3.0g
	大根とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	だいこん					27.2g	31.3g
	【冬至献立】ご飯					ごめ(有機米)				17.0g	17.8g
	牛乳	牛乳								1.8g	2.1g
	いわしのおか煮	いわし かつお節				片栗粉 砂糖		しょうゆ みりん 塩			
23 火	かほちやのそぼろあんかけ	鶏肉		かほちや 生姜	砂糖 片栗粉		油	しょうゆ みりん			
	きりたんぽ汁	鶏肉		にんじん ごぼう まいたけ 大根 白菜 ねぎ	ごぼう まいたけ 大根 白菜 ねぎ	きりたんぽ		だしがつお節 しょうゆ			
	ご飯 (カツカレー)					ごめ			☆ご飯にカツをのせて、 カレーをかけて食べましょう	686kcal	849kcal
	牛乳	牛乳								21.6g	24.5g
	野菜カレー			にんじん 生姜	にんにく たまねぎ	じゃが芋	油	カレー粉 ケチャップ ウ タース カーフレー カーフ	(小) 1個 ④1個	19.7g	21.2g
24 水	ヒレカツ	豚肉 大豆粉				パン粉 でん粉	油 油脂	塩 香辛料		2.4g	2.8g
	ごま和え			小松菜	白菜	砂糖	ごま	しょうゆ			
	ご飯 (中華丼)					ごめ			☆ご飯に中華丼の具をか けて食べましょう	652kcal	844kcal
	牛乳	牛乳								17.5g	21.3g
	中華丼の具	豚肉 なると		にんじん 生姜 だけのこ きくらげ	白菜 たまねぎ	片栗粉 油 ごま油		しょうゆ 酒 塩 こしょ う 丸鶏ガラスープ		24.1g	28.4g
25 木	春巻き	豚肉 大豆		にんじん たまねぎ	キャベツ 生姜 いいだけ	小麦粉 香薷 砂糖 でん粉 米粉 粉あ	油 油脂 脱脂粉 ショートニング	しょうゆ ポークエキス みりん 香辛料 塩		1.9g	2.3g
	キムチ和え				にら 大根			塩 キムチの素			
	【クリスマス献立】黒パン					パン 黒糖		黒糖フレーバー カラメル			
	牛乳	牛乳							※チーズ風ソースは、乳 を使っています。	711kcal	753kcal
	チーズ風ソースインハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム	砂糖 でん粉 ふどう糖	豚脂 油	しょうゆ ケチャップ ウ スターソース 塩 香辛料		25.4g	26.4g
25 木	花野菜サラダ			プロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょ		26.2g	27.1g
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃが芋 小麦粉 水あ	油	ケチャップ 塩 コソリメ		3.6g	4.0g
	クリスマスチョコケーキ	たまご 大豆 乳				砂糖 小麦粉 こん め でん粉 塩 おこ	ココア				

◆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)は小学校のみです。

◆(こ)にゅくは、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 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、フランクフルト、ベーコン及びカマボコ、なると、ちくわ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

- ・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
- ・ノンエッグマヨネーズ…油脂 酢 塩 砂糖 大豆たんぱく 香辛料 酵母エキス でん粉 調味料
- ・丸鶏がらスープ…塩 テキストリン 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
- ・コンソメ…食塩 テキストリン チキンエキス 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 離乳食コンソメ 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン 酸味料 脱脂粉乳
- ・チャンポンスープ…ボーカエキス 調味油脂 しょうゆ 塩 たん白加水分解物 チキンエキス 酵母エキス メンマパウダー 調味料 香辛料 酸味料 乳化剤 小麦 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
- ・青じそドレッシング…果糖ぶどう糖液糖 酢 醬油 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 香辛料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・カレーフレーク…小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 テキストリン 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
- ・しょうゆ味…米こうじ しょうゆ 塩 酒精
- ・コチュジャン…砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 水あめ 米こうじ 唐辛子 塩 酒精
- ・焼きそばソース…トマト たまねぎ りんご にんじん 醋 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
- ・和風ドレッシング…油脂 果糖ぶどう糖液糖 醬油 玉ねぎ にんにく 赤ビーマン しいたけ 生姜 酢 みりん 塩 たん白加水分解物 酵母エキス りんご 調味料 カラメル色素 甘味料 鶏肉 豚肉
- ・和風だし…かつお節 こんぶ しいたけエキス 砂糖 ぶどう糖 デキストリン 酵母エキスパウダー かつおパウダー 米油
- ・カレーワーク…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 醬油 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
- ・キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごビューレ トマトベースト 魚醤 コーンスター ハーフエキス 香辛料 調味料 酸味料 小麦