

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 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、さのこ、果物	5群 炭水化物 米・パン・麺・芋・砂糖	6群 脂質 油脂・植物油				
1月	わかめご飯		わかめ			こめ(飯盛産)	砂糖	塩			
	牛乳		牛乳							719kcal	832kcal
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉				砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ		26.9g	30.6g
	磯香あえ		のり	ほうれん草	白菜			しょうゆ みりん		25.0g	28.2g
	コーンポタージュ	ホタテエキス 豚肉	牛乳 粉乳 チーズ 乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ コーン	片栗粉 小麦粉 砂糖 糖 ぶどう糖 乳糖	油 油脂	塩 こしょう 香辛料 チキンコンソメ		3.0g	3.5g
2月	おばん(ハムカツサンド)					パン			☆パンにハムカツサンドの具をはさんで食べましょう		
	牛乳		牛乳							652kcal	816kcal
	ミルメークコーヒー					果糖ぶどう糖液糖 砂糖		コーヒー 塩		26.7g	33.0g
	ハムカツサンドの具	鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白	乳清たん白 乳成分			パン粉 でん粉 粉、 あめ 水あめ 砂糖、 小麦	油 油脂	塩 香辛料 しょうゆ ウスターソース	☆牛乳にミルメークを混ぜて飲みましょう	23.8g	28.1g
	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	こしょう、 パセリ、 マヨネーズ	塩 こしょう 酢		3.0g	3.9g
3月	手作りの肉団子スープ	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			
	ご飯					こめ(飯盛産)					
	牛乳		牛乳							595kcal	750kcal
	たらのご酢あんかけ	たら	にんじん ピーマン	生姜 たまねぎ		片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酒 酢 しょうゆ コンソメ ケ チャップ		26.0g	29.3g
	生姜漬け			大根 キャベツ 生姜			ごま油	塩 しょうゆ		15.8g	17.6g
4月	なめこのみそ汁	豆腐 ねぎ		ねぎ				だし 煮干し、 (かつお、 いわし)		2.3g	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 油脂	塩 ココアパウダー			
	牛乳		牛乳							560kcal	699kcal
	長崎ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ いか	にんじん	キャベツ きくらげ		小麦粉 でん粉 こんにゃく		こしょう 丸鶏がらスープ チャンポンスープ 塩		22.0g	26.6g
	中華和え		ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	ごま油	酢 しょうゆ		19.4g	22.5g
5月										3.5g	4.4g
	【とち介ランチ】 ご飯					こめ(飯盛産)					
	牛乳		牛乳							624kcal	779kcal
	すき焼き煮	牛肉 豚肉 焼き豆腐	にんじん	しいたけ 宮ねぎ 白菜		しらたき 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		25.9g	30.1g
	とち介卵焼き	たまご				砂糖 でん粉 小麦	油	かつおだし 酢 塩 しょうゆ		19.5g	21.3g
6月	にらともやしのお浸し	かつお節	にら	もやし				しょうゆ		1.7g	1.9g
	ご飯(ガバオライス)					こめ(飯盛産)			☆ご飯にガバオライスの具をのせて食べましょう		
	牛乳		牛乳							585kcal	740kcal
	ガバオライスの具	鶏肉	ピーマン にんじん 赤ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく		砂糖	ごま油	オリーブオイル、 ケチャップ、 しょうゆ、 みりん、 こしょう		28.9g	34.1g
	目玉焼き風オムレツ	たまご	乳成分			水あめ でん粉	油脂	昆布だし、 ゼラチン、 塩	※卵黄巣ソースは、完全に加熱しても半熟です。	12.5g	13.5g
7月	フォースープ	豚肉	にんじん にら	もやし、 えのき草 レモン		ビーフン		丸鶏がらスープ、 しょうゆ、 塩、 こしょう、 酢、 味噌、 干し椎茸		2.5g	2.9g
	【南小リクエスト献立】 ご飯(お魚丼)					こめ(飯盛産)			☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		牛乳							715kcal	887kcal
	お魚丼の具	めばちまぐろ	にんじん	枝豆		しらたき 砂糖	油 ごま	塩 しょうゆ		25.0g	29.4g
	海藻サラダ		わかめ、 昆布、 たまご、 白ふのり	大根 生きゅうり				青じそドレッシング		23.4g	26.2g
8月	ポトフ	フランクフルト	にんじん	たまねぎ キャベツ		じゃが芋	油	コンソメ 塩 こしょう		1.9g	2.3g
	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト								
	ご飯(トマトドライカレー)					こめ			☆ご飯にドライカレーをかけて食べましょう		
	牛乳		牛乳							712kcal	898kcal
	トマトドライカレー	豚肉	にんじん、 ピーマン、 カケルトマト トマト	生姜 にんにく たまねぎ		砂糖	油	カレー粉、 カレー、 ケチャップ、 しょうゆ、 塩、 こしょう		26.6g	31.8g
9月	キャベツとコーンのソテー	ベーコン		キャベツ コーン			油	コンソメ 塩 こしょう		21.6g	24.6g
	フルーツパバロア		牛乳		パイナップル、 もも、 いちご、 りんご	砂糖、 果糖ぶどう 糖液糖		塩		2.1g	2.4g
	(小)ミニ米粉パン ④米粉パン					米粉パン	マーガリン		☆パンにはちみつ&マーガリンをつけて食べましょう		
	はちみつ&マーガリン	大豆	バター、 乳成分			はちみつ	油脂	塩		650kcal	859kcal
	牛乳		牛乳							27.7g	36.7g
10月	けんちんうどん	鶏肉 豆腐	にんじん	ごぼう ねぎ		里芋 小麦粉	油	だしかつお節 塩 しょうゆ		26.3g	33.4g
	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉、 でん粉、 コーン、 フー、 ぶどう糖	油	ウスターソース	☆骨に気をつけて食べましょう (小) 2本 ④2本	2.9g	3.7g
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節	ブロッコリー	もやし コーン				しょうゆ			
	ご飯					こめ(有機米)					
	牛乳		牛乳							608kcal	763kcal
11月	ヤムニョムチキン	鶏肉		にんにく		片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	酒 塩 こしょう、 コチュジャン、 クチャップ、 しょうゆ、 みりん		21.8g	25.9g
	やみつきキャベツ		にんじん	キャベツ			ごま油	丸鶏がらスープ 塩		22.0g	25.0g
	わかめスープ	なると	わかめ	たまねぎ、 しいたけ	だけの、 こ			丸鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		2.3g	2.7g
	ご飯(しょうゆ粕の焼肉丼)		牛乳			こめ(有機米)			☆ご飯に焼肉丼の具をのせて食べましょう		
	牛乳		牛乳							666kcal	843kcal
12月	しょうゆ粕の焼肉丼の具	豚肉	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ		しらたき 砂糖	ごま 油	しょうゆ粕 酒 しょうゆ、 みりん		24.4g	29.1g
	卵とわかめのスープ	豆腐 たまご	わかめ	ねぎ コーン		片栗粉		丸鶏がらスープ しょうゆ、 塩		19.1g	21.6g
	ハロハロ			パイナップル、 もも、 洋なし、 ぶどう、 さくらんぼ、 メロン		砂糖				1.8g	2.1g

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		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とになる食品				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		たんぱく質	無機質	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						
16	(小) ミニコッペパン ㊤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	583kcal	772kcal		
	りんごジャム				りんご	水あめ 砂糖				21.2g	27.3g		
	牛乳		牛乳										
	火	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		17.8g	21.3g	
17	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		和風ドレッシング		3.2g	4.1g		
	タイ風大根のスープ	豚肉		にんじん	えのき茸 大根 ねぎ レモン			丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酢					
	ご飯					ご飯(有糖米)							
	牛乳		牛乳							596kcal	747kcal		
18	麦入り納豆(たれ・からし)	大豆				麦		しょうゆ 砂糖 かつお節エキスをいれし 酢 さば節 みりん 塩 酢 からし		24.8g	28.8g		
	水	里芋の肉みそ煮	豚肉 ちくわ		にんじん	里芋 砂糖 こんにゃく	油	和風だし 酒 しょうゆ		15.8g	17.2g		
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ		えのき茸 ねぎ			だしかつお節 しょうゆ 塩		2.7g	3.1g		
19	コッペパン					パン			☆パンにジャムをつけて食べましょう	649kcal	756kcal		
	栃木市産とち介巨峰ジャム				ぶどう	水あめ 砂糖				28.2g	32.8g		
	牛乳		牛乳										
	木	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	マヨネーズ	塩 酒 こしょう	☆骨に気をつけて食べましょう	23.0g	26.1g		
20	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		2.9g	3.5g		
	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					
21	【南小リクエスト献立】ご飯					ご飯(有糖米)							
	牛乳		牛乳							655kcal	830kcal		
	火	焼きとり風煮	鶏肉 レバー 大豆		生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖 小麦	油	塩 しょうゆ みりん 酒		25.8g	30.8g		
	金	白菜の昆布漬け		昆布	白菜 生きゅうり			塩 しょうゆ		21.1g	24.0g		
22	大根とわかめのみそ汁	豆腐 ねぎ	わかめ	にんじん	だいこん			だし無干し(お好み)		2.6g	3.0g		
23	【冬全献立】ご飯					ご飯(有糖米)							
	牛乳		牛乳							686kcal	849kcal		
	月	いわしのおかか煮	いわし かつお節			片栗粉 砂糖		しょうゆ みりん 塩	☆骨に気をつけて食べましょう	27.2g	31.3g		
		かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		かぼちゃ 生姜	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ みりん		17.0g	17.8g		
24	きりたんぼ汁	鶏肉		にんじん	ごぼう まいたけ 大根 白菜 ねぎ	きりたんぼ		だしかつお節 しょうゆ		1.8g	2.1g		
25	ご飯(カツカレー)		牛乳			ご飯			☆ご飯にカツをのせて、カレーをかけて食べましょう	686kcal	847kcal		
	牛乳		牛乳										
	火	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 カツソース ｶｰﾎｰﾙｰｸﾞ ｶｰﾎｰﾙｰｸﾞ	(小) 1個 ㊤1個	21.6g	24.5g		
		ヒレカツ	豚肉 大豆粉			パン粉 でん粉	油 油脂	塩 香辛料		19.7g	21.2g		
26	ごま和え			小松菜	白煮	砂糖	ごま	しょうゆ		2.4g	2.8g		
27	ご飯(中華丼)		牛乳			ご飯			☆ご飯に中華丼の具をかけて食べましょう	652kcal	844kcal		
	牛乳		牛乳										
	水	中華丼の具	豚肉 なた	にんじん	生姜 たけのこ 白菜 きくらげ	片栗粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 丸鶏ガラスープ		17.5g	21.3g		
		香焼き	豚肉 大豆	にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	小麦粉 香肉 砂糖 でん粉 米粉 粉あめ	油 油脂 豚脂 ショートニング	しょうゆ ポークフィヨン ポークエキス みりん 香辛料 塩		24.1g	28.4g		
28	キムチ和え			にら	大根			塩 キムチの素		1.9g	2.3g		
29	【クリスマス献立】黒パン		牛乳			パン 黒糖		黒糖フレーバー カラメル	※チーズ風ソースは、乳を使っていません。	711kcal	753kcal		
	牛乳		牛乳										
	木	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 ぶどう糖	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		
		花野菜サラダ		ブロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		26.2g	27.1g		
30	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	油	ケチャップ 塩 コンソメ		3.6g	4.0g		
31	クリスマスチョコケーキ	たまご 大豆	乳			砂糖 小麦粉 水あめ でん粉 こん	油	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。㊤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、フランクフルト、ベーコン及びかまぼこ、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
- ・丸鶏からスープ…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
- ・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 酸味料 豚肉
- ・チャンボンスープ…ポークエキス 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 ばたて 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 醤油 塩 エキス(ばたて 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 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) カラメルI 香辛料
- ・しょうゆ麹…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 米みそ 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 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
- ・和風ドレッシング…油脂 果糖ぶどう糖液糖 醤油 玉ねぎ にんにく 赤ピーマン 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
- ・カレールウ…小麦粉 パーム油 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
- ・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 小麦

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