

令和 7年度

1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(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		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品					
		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	その他 調味料 など			
8	まるパン(ミートサンド) 牛乳	牛乳				パン			☆パンにミートサンドの具をはさんで食べましょう		
木	ミートサンドの具 ポトフ フルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆 鶏肉 ウィンナー	トマト にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ	砂糖 パン粉 じゃがいも	油		ケチャップ 塩 こしょう 洋がらし コンソメ 塩 こしょう	688kcal 808kcal 27.0g 31.3g 20.1g 22.7g 2.5g 3.0g		
9	【西小リクエスト献立】ご飯 牛乳	牛乳				ごめ			641kcal 813kcal		
金	豚肉とごぼうのかりん揚げ キムチ和え ABCマカロニスープ	豚肉 鶏肉		生姜 ごぼう 白菜 大根 にんじん	片栗粉 砂糖 小麦粉	油		しょうゆ キムチの素 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	24.3g 29.0g 16.2g 18.1g 2.0g 2.3g		
13	【鏡開き献立】ご飯 牛乳	牛乳				ごめ			629kcal 790kcal		
火	たらの味噌マヨ焼き 黒豆の煮物 トック入りお雑煮	たら みそ 黒豆 鶏肉		たまねぎ きび砂糖 砂糖 大根 えのきだけ ねぎ	ノンエッグマヨ ネース 米粉	酒		☆骨に気を付けて食べましょう	27.4g 30.9g 19.2g 21.6g 2.4g 2.8g		
14	ご飯 牛乳	牛乳				ごめ			730kcal 920kcal		
水	油淋鶏 ブロッコリーサラダ クリームシチュー	鶏肉 ブロッコリー 牛乳		生姜 ねぎ プロッコリー にんじん	片栗粉 砂糖 油 ごま油	しょうゆ 酒 醋 丸鶏ガラスープ 青じそドレッシング 油			26.8g 32.0g 24.9g 28.5g 2.2g 2.6g		
15	【南中思い出給食】(小)ミニ丸パン 牛乳	牛乳			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	761kcal 904kcal		
木	ハムカツサンドの具 味噌煮込みうどん 煮豆	鶏肉 豚肉 大豆たん白 豆たん白 豚肉 みそ			パン粉 でん粉 粉あめ 砂糖 水 あめ 小麦	油脂 油	塩 香辛料 しょうゆ 調味料 ウスターソース 小麦粉		28.4g 32.6g 22.0g 26.0g 3.1g 3.6g		
16	ご飯 牛乳	牛乳			ごめ				560kcal 736kcal		
金	ポークしゃうまい 白菜スープ	豚肉 ベーコン		たまねぎ 生姜 にんじん 小松菜	パン粉 片栗粉 砂糖 水あめ 春雨		塩 調味料 香辛料 丸鶏ガラスープ 塩 こしょう	(小) 2個 ④ 3個	17.8g 22.5g 12.9g 14.9g 1.4g 1.7g		
19	【東小思い出給食】ご飯(豚丼) 牛乳	牛乳			ごめ			☆ご飯に豚丼の具をのせて食べましょう	600kcal 765kcal		
月	豚丼の具 もやしのナムル 春雨と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉	にんじん ほうれん草 にんじん	ごぼう たまねぎ もやし ねぎ 生姜	しらたき 砂糖 油 砂糖 パン粉 春雨		しょうゆ 酒 しょうゆ 醋 しょうゆ 丸鶏がらスープ 塩 こしょう	25.1g 30.0g 15.4g 16.9g 2.3g 2.7g			
20	(小)ミニ黒コッペパン ④黒コッペパン 牛乳	牛乳			パン 黒糖		黒糖フレーバー カラメル		646kcal 700kcal		
火	しょうゆラーメン お浸し	なると 卵白 かつお節	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし コーン ねぎ 白菜	小麦粉 水あめ 小麦たん白		塩 酒精 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	24.7g 26.6g 13.1g 13.4g 3.6g 4.1g		
21	【中央小思い出給食】ご飯 牛乳	牛乳			ごめ				606kcal 770kcal		
水	とりの甘辛煮 即席漬け 豆腐とわかめのみぞ汁	鶏肉 くじら 豆腐 みそ		生姜 ねぎ にんじん わかめ	片栗粉 砂糖 油		塩 こしょう しょう みりん 塩 だし煮干し(かみチイリ)	28.1g 33.7g 15.3g 16.9g 2.5g 3.0g			

令和 7年度

1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	おもなさいやう						備考	小学生 中学生	
		おもに体をつくるものとなる食品 1群	おもに体の調子を整えるものとなる食品 2群	おもにエネルギーのものとなる食品 3群	おもにエネルギーのものとなる食品 4群	おもにエネルギーのものとなる食品 5群	おもにエネルギーのものとなる食品 6群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖分(g)	
22 木	【西小リクエスト献立】ココア揚げパン	牛乳	脱脂粉乳、乳			パン 水あめ 砂糖	油 オリーブ油	塩 ココアパウダー	684kcal 25.5g 27.0g 2.6g	854kcal 31.6g 32.5g 3.3g
	牛乳	牛乳								
	ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉 大豆たん白		トマト	たまねぎ えのき茸 しめじ にんにく 生姜	でん粉 砂糖 ぶどう糖	マーガリン(乳不 使用) 脱脂	塩 香辛料 ミルン しょうゆ		
	こんにゃくサラダ			にんじん	生姜 キャベツ	こんにゃく		青じそドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
23 金	【南小思い出給食】ご飯	牛乳				ごめ			717kcal 23.3g 27.5g 2.0g	881kcal 27.4g 30.1g 2.3g
	牛乳	牛乳								
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 玉ねぎ		にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ しいたけ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酒 豆板醤 丸鶏ガラ スープ こしょう		
	春巻き	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 香春 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 油脂 脱脂 ショートニング	しょうゆ ポークブイヨン ボウルエキス ミルン 香辛料 塩		
	中華和え			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
26 月	ご飯 (ひじきそぼろ丼)	牛乳				ごめ			☆ご飯にひじきそぼろ丼 の具をのせて食べましょう	678kcal 30.4g 23.6g 2.1g
	牛乳	牛乳								
	ひじきそぼろ丼の具	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	ごま油	しょうゆ ミルン 酒		
	厚焼き卵	たまご				砂糖	油脂	かつお節だし ミルン 塩 しょうゆ セラチン		
	いなが汁	豆腐 玉ねぎ		にんじん 大根	しめじ ねぎ	じゃが芋	油	だし煮干し		
27 火	【西小思い出給食】ご飯 (カレーライス)	牛乳				ごめ			☆ご飯にカレーをかけて 食べましょう	675kcal 18.3g 19.3g 2.2g
	牛乳	牛乳								
	ポークカレー	豚肉		にんじん	生姜 にんにく たまねぎ	じゃが芋	油	赤ワイン カレーパウチ スターワーズ カリーフ レーク カレールウ		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
	シモンちゃんの苺ゼリー				いちご	砂糖 ぶどう糖 果糖液糖				
28 水	【大平中思い出給食】ご飯	牛乳				ごめ			☆骨に気をつけて食べま しょう	648kcal 24.0g 22.8g 1.8g
	牛乳	牛乳								
	竜田揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒 ミルン こしょう		
	磯香和え		のり	ほうれん草	白菜			しょうゆ ミルン		
	にらたま汁	たまご		にんじん にら	たまねぎ	片栗粉		しょうゆ だしがつお節		
29 木	シューガーフライパン	牛乳				パン グラニュー糖	油		603kcal 21.5g 22.0g 2.0g	786kcal 27.2g 26.1g 2.7g
	牛乳	牛乳								
	ポークピーンズ	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		
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	大根			青じそドレッシング		
30 金	ご飯	牛乳				ごめ			☆骨に気をつけて食べま しょう	619kcal 23.3g 17.4g 2.2g
	牛乳	牛乳								
	あじフライ	あじ				パン粉 でん粉	油脂 油	塩 ウスターソース		
	えび大根	桜えび			大根	砂糖		酒 しょうゆ		
	白菜のみぞ汁	油揚げ 玉ねぎ		にんじん ほうれん草	白菜			だし煮干し		

◆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。ご心配なございましたら、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、ウインナー、ベーコン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。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 テキストリン 麦芽糖 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 鶏肉
 - ・キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごピューレ トマトペースト 魚醤 コーンスターク かつおエキス 香辛料 調味料 酸味料 増粘多糖類 小麦
 - ・ノンエッグマヨネーズ…油酢 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 木風味調味パウダー 酵母エキス 調味料 pH調整剤
 - ・青じそドレッシング…果糖ぶどう糖液糖 酢油 塩 キンエキス(ほたてこつお節 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
 - ・ベシャメリルウ…小麦粉 バーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 リ-ミグ ブガ- チキンエキス 塩 砂糖 ミックル けい 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ビロリン酸鉄
 - ・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 フルーン 塩 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料
 - ・和風だし…かつお節粉末 昆布粉末 しいだけエキス粉末 砂糖 ぶどう糖 テキストリン 酵母エキスパウダー かつおパウダー 米油
 - ・醤油ラーメンスープ…醤油 油 塩 調味動物油脂 ブ-クワ みりん たんぱく加水分解物 えびパ-グ - 砂糖 キンエキス (酵母 かつお 白葉 オニオン) 香味食用油 にんにく 調味料 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
 - ・カレーフレーク…小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレーパウダー テキストリン ハウダー(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
 - ・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 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