

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のとなる食品				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			脂質(g)	塩分(g)	
		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・種実					
8	丸パン（ミートサンド）					パン			☆パンにミートサンドの具をはさんで食べましょう	688kcal	808kcal	
	牛乳		牛乳									
	ミートサンドの具	豚肉 レンズ豆		トマト	たまねぎ	砂糖 パン粉 油		ケチャップ 塩 こしょう 洋からし		27.0g	31.3g	
	ポトフ	鶏肉 ワインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		20.1g	22.7g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル もも					2.5g	3.0g	
9	【西小リクエスト献立】 ご飯					ごはん						
	牛乳		牛乳								641kcal	813kcal
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			生姜 ごぼう	片栗粉 砂糖 油		しょうゆ		24.3g	29.0g	
	キムチ和え				白菜 大根			塩 キムチの素 しょうゆ		16.2g	18.1g	
	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	2.0g	2.3g		
13	【鏡開き献立】 ご飯					ごはん						
	牛乳		牛乳								629kcal	790kcal
	たら味噌マヨ焼き	たら ねぎ			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	酒		☆骨に気を付けて食べましょう	27.4g	30.9g
	黒豆の煮物	黒豆				きび砂糖 砂糖		しょうゆ		19.2g	21.6g	
	トック入りお雑煮	鶏肉		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ	米粉		だしかつお節 酒粕 しょうゆ 塩	☆よくかんで食べましょう	2.4g	2.8g	
14	ごはん					ごはん						
	牛乳		牛乳								730kcal	920kcal
	油淋鶏	鶏肉			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖 油 ごま油		しょうゆ 酒 酢 丸鶏ガラスープ		26.8g	32.0g	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	もやし コーン			青じそドレッシング		24.9g	28.5g	
	クリームシチュー		牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 油		塩 コンソメ ベジマ ルワ しょうゆ	2.2g	2.6g		
15	【南中思い出給食】 (小)ミニ丸パン ④丸パン（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								761kcal	904kcal
	ハムカツサンドの具	鶏肉 豚肉 大豆たん白	乳清たん白 乳成分			パン粉 でん粉 粉あめ 砂糖 水 油脂 油 あめ 小麦		塩 香辛料 しょうゆ 調味料 ウスターソース		28.4g	32.6g	
	味噌煮込みうどん	豚肉 ねぎ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	小麦粉 油		しょうゆ 和風だし 塩		22.0g	26.0g	
	煮豆	金時豆				砂糖		しょうゆ	3.1g	3.6g		
16	ごはん					ごはん						
	牛乳		牛乳								560kcal	736kcal
	ポークしゅうまい	豚肉			たまねぎ 生姜	パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 水あめ		塩 調味料 香辛料		(小) 2個 ④ 3個	17.8g	22.5g
	白菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	白菜 しじみ	春雨		丸鶏ガラスープ 塩 こしょう		12.9g	14.9g	
	フレッシュ苺のパバロア		牛乳		生いちご りんご いちご果汁 いちご	砂糖 果糖ぶどう糖液糖 粉あめ		塩	1.4g	1.7g		
19	【東小思い出給食】 ご飯（豚丼）					ごはん			☆ご飯に豚丼の具をのせて食べましょう			
	牛乳		牛乳								600kcal	765kcal
	豚丼の具	豚肉		にんじん	ごぼう たまねぎ	しらたき 砂糖 油		しょうゆ 酒		25.1g	30.0g	
	もやしのナムル			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		15.4g	16.9g	
	春雨と肉団子のスープ	鶏肉		にんじん	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	2.3g	2.7g		
20	(小)ミニ黒コッペパン ④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			
	牛乳		牛乳								646kcal	700kcal
	しょうゆラーメン	なると 卵白		にんじん	キャベツ もやし コーン ねぎ	小麦粉 水あめ 小麦たん白		塩 酒粕 かんすい 醤油 ラーメンスープ		24.7g	26.6g	
	お浸し	かつお節		ほうれん草	白菜			しょうゆ		13.1g	13.4g	
									3.6g	4.1g		
21	【中央小思い出給食】 ご飯					ごはん						
	牛乳		牛乳								606kcal	770kcal
	鶏と鰯の甘辛煮	鶏肉 くじら			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖 油		塩 こしょう しょうゆ みりん		28.1g	33.7g	
	即席漬け			にんじん	白菜 生きゅうり			塩		15.3g	16.9g	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 ねぎ	わかめ		たまねぎ			だし煮干し(かつおイリ)	2.5g	3.0g		

令和 7年度

1 月分学校給食献立予定表

栃木市太平学校給食センター

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
		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	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・種実				
22 木	【西小リクエスト献立】ココア揚げパン		脱脂粉乳	乳		パン	水あめ 砂糖 糖 グラニュー糖	油 油脂	塩 ココアパウダー		
	牛乳		牛乳							684kcal	854kcal
	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) 豚脂	塩 香辛料 みりん しょうゆ		25.5g	31.6g
	こんにゃくサラダ			にんじん	生きゅうり キャベツ	こんにゃく		青じそドレッシング		27.0g	32.5g
	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		2.6g	3.3g
23 金	【南小思い出給食】ご飯					ご飯					
	牛乳		牛乳							717kcal	881kcal
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 お豆		にんじん	にんにく 生姜 ねぎ だけのこ 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		23.3g	27.4g
	春巻き	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 ししいたけ	小麦粉 春雨 で ん粉 砂糖 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 オン ポークエキ ス みりん 香辛料 塩		27.5g	30.1g
	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		2.0g	2.3g
26 月	ご飯 (ひじきそぼろ丼)					ご飯			☆ご飯にひじきそぼろ丼 の具をのせて食べましょ う		
	牛乳		牛乳							678kcal	831kcal
	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 みりん 酒		30.4g	35.5g
	厚焼き卵	たまご				砂糖	油脂	かつお節だし みりん 塩 しょうゆ セラチン		23.6g	24.7g
	いなか汁	豆腐 お豆		にんじん	大根 しめじ ねぎ	じゃが芋	油	だし煮干し		2.1g	2.4g
27 火	【西小思い出給食】ご飯(カレーライス)					ご飯			☆ご飯にカレーをかけて 食べましょう		
	牛乳		牛乳							675kcal	853kcal
	ボークカレー	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 カレー粉 ウ スターソース カレー フレーク カレールフ		18.3g	21.8g
	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		19.3g	21.7g
	シモンちゃんの苺ゼリー				いちご	砂糖 ぶどう糖 果糖液糖				2.2g	2.6g
28 水	【大平中思い出給食】ご飯					ご飯					
	牛乳		牛乳							648kcal	841kcal
	竜田揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒 みりん こしょう		24.0g	30.3g
	磯香和え		のり	ほうれん草	白菜			しょうゆ みりん		22.8g	27.3g
	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 だしかつお節		1.8g	2.2g
29 木	シュガー揚げパン					パン	グラニュー糖	油			
	牛乳		牛乳							603kcal	786kcal
	ボークビーンズ	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		21.5g	27.2g
	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		22.0g	26.1g
										2.0g	2.7g
30 金	ご飯					ご飯			☆昼に気をつけて食べま しょう		
	牛乳		牛乳							619kcal	777kcal
	あじフライ	あじ				パン粉 でん粉	油脂 油	塩 ウスターソース		23.3g	27.8g
	えび大根	桜えび			大根	砂糖		酒 しょうゆ		17.4g	18.6g
	白菜のみそ汁	油揚げ お豆		にんじん ほうれん草	白菜			だし煮干し		2.2g	2.5g

◆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、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 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 鶏肉
- ・キムチの素…塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごビュレ 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 増粘多糖類 小麦
- ・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 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
- ・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 香辛料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・ベジチャルルウ…小麦粉 パーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クリミツ バガー チキンエキス 塩 砂糖 シシトウ 酢 酵母エキス 貝カルシウム 香料 ビロリル酸鉄
- ・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 ブルーン 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 しじみエキス粉末 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
- ・醤油ラーメンスープ…醤油 油 塩 調味動物油脂 しょうゆ みりん たんぱく加水分解物 しょうゆ 砂糖 エキス(酵母 かつお 白菜 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
- ・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 カラメル色素 アミノ酸 酸味料 大豆 鶏肉

一人一回あたりの 学校給食摂取基準 (大平地区)	○小学校・中学生…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
--------------------------------	--