

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質	脂質
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			たんぱく質	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・種菜	
9月	コッパン(ツナサンド)					パン			☆コッパンにツナサンドの具をはさんで食べましょう	698kcal	909kcal
	牛乳		牛乳							25.5g	32.3g
	ツナサンドの具	ゆばちまぐろ	パセリ	たまねぎ			ノンエッグマヨネーズ 油	塩		29.8g	35.7g
	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	焼きそばソース ウスターソース こしょう 塩		2.7g	3.6g
大根とまわかめのサラダ		まわかめ	にんじん	大根			青しそドレッシング				
10月	ご飯(五目ご飯)					こめ			☆ご飯に五目ご飯の具を混ぜて食べましょう	653kcal	818kcal
	牛乳		牛乳							23.3g	27.1g
	五目ご飯の具	鶏肉	油揚げ	にんじん	かんぴょう 枝豆	しらたき 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		21.8g	24.6g
	あじカツ	あじ 豆乳	すけそうだら		たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油脂 油	塩 しょうゆ 香辛料 魚醤 ウスターソース	☆骨に気をつけて食べましょう	2.2g	2.6g
うすくず汁	豆腐	かまぼこ	にんじん	えのきだけ しめじ ねぎ	片栗粉		だしかつお節 しょうゆ 塩				
11月	ご飯					こめ				660kcal	822kcal
	牛乳		牛乳							25.5g	29.6g
	麻婆豆腐	豚肉	豆腐	にんじん	生姜 にんにく だしのこ しめじ ねぎ たまねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油	クチャップ しょうゆ 酒 豆板醤 こしょう 丸鶏ガラスープ		20.1g	22.2g
	肉しゅうまい	豚肉			たまねぎ 生姜	でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉		塩 香辛料	(小)2個 @2個	2.0g	2.2g
春雨サラダ			にんじん	キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢				
12月	ご飯					こめ			☆ご飯にふりかけをかけて食べましょう	703kcal	860kcal
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布			砂糖	ごま	しょうゆ		22.3g	26.1g
	牛乳		牛乳							24.0g	25.2g
	野菜豆腐ナゲット	豆腐 豆乳 魚肉	大豆たん白	にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン	砂糖 でん粉 小麦粉	油脂 油	塩 みりん こしょう	(小)2個 @2個	1.9g	2.2g
肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖	しらたき	油	みりん しょうゆ			
1月	ご飯(カレーライス)					こめ			小学校1年生給食開始	700kcal	872kcal
	牛乳		牛乳						☆ご飯にカレーをかけて食べましょう	23.3g	27.5g
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	生姜 にんにく たまねぎ	じゃが芋	油	白ワイン カレー粉 丸鶏ガラスープ 加-カレー粉 加-粉 加-粉		18.9g	21.2g
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー		キャベツ	コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		2.4g	2.8g
いちごヨーグルト		ヨーグルト 寒天	いちご		砂糖 でん粉						
2月	シュガートースト					パン グラニュー糖	マーガリン(乳不使用)			634kcal	823kcal
	牛乳		牛乳							23.2g	29.2g
	ポークビーンズ	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 クチャップ 塩 こしょう		26.0g	31.0g
	こんにやくサラダ			ブロッコリー	カリフラワー	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		2.2g	2.9g
3月	ご飯(お魚丼)					こめ			☆ご飯にお魚丼の具をのせて食べましょう	612kcal	779kcal
	牛乳		牛乳							25.2g	30.1g
	お魚丼の具	ゆばちまぐろ		にんじん	枝豆	しらたき 砂糖	油 ごま	塩 しょうゆ		19.2g	21.7g
	機香和え		のり	ほうれん草	まやし			しょうゆ みりん		1.9g	2.2g
豚汁	豚肉	豆腐	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋 こんにやく	油	だし 煮干し(お好み)				
4月	ご飯(焼肉丼)					こめ			☆ご飯に焼肉丼の具をのせて食べましょう	618kcal	786kcal
	牛乳		牛乳							23.9g	28.6g
	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 片栗粉	油 ごま	酒 しょうゆ 焼肉のタレ		20.3g	23.0g
	やみつぎきゅうり				キャベツ 生きゅうり		ごま油	塩 丸鶏ガラスープ		2.5g	2.9g
トマトと卵のスープ	ベーコン	たまご	トマト	たまねぎ コーン	片栗粉		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう				
5月	ピザトースト	フランクフルト	チーズ	ピーマン	たまねぎ	パン	油	ピザソース		564kcal	742kcal
	牛乳		牛乳							23.2g	29.1g
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	塩 こしょう 酢		23.0g	27.7g
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん	小松菜 たまねぎ	小麦粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		2.5g	3.3g

Main table with columns for Day, Dish Name, Food Groups (1-6 groups), Other Seasonings, Notes, and Energy/Ingredient values for elementary and middle school students.

◆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、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、フランクフルト及びかまぼこ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

- List of ingredients and seasonings used in the menu, including items like tomatoes, soy sauce, oil, and various powders.

Summary table for elementary school students (小学生) showing energy (588kcal) and nutrient values.

Summary table for middle school students (中学生) showing energy (809kcal) and nutrient values.