



# 学校給食献立予定表(その1)



令和4年 11月 栃木市立栃木第四小学校給食共同調理場

日・曜	献立名	一口メモ	おもなざいりょう						その他調味料など	中学校
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(%)
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		脂質(%)
								塩分(%)		
1 火	ごはん						米		773kcal	
	さばのみそ煮	煮物に入っているごぼうは、食物せんいが豊富で、便秘を解消したり、悪玉コレステロールを低下させたりする働きがあります。	さばのみそ				さとう 米こ	みりん	32.2g	
	磯香あえ			のり	ほうれんそう	もやし		しょう油 みりん	15.9g	
	秋野菜の煮物		とり肉	にんじん	ごぼう れんこん しめじ えだまめ	くり さといも こんにゃく さとう	サラダあぶら	しょう油 酒	2.1g	
	牛乳			牛にゅう						
2 水	ごはん						米		904kcal	
	マーボー豆腐		ぶた肉 みそ とうふ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	豆板醤 しょう油 こしょう 中華だし クETCHAPP 酒	34.1g	
	餃子ロール	今日は、中華料理です。ハンサンスーとは、3種類の野菜を千切りにした和え物という意味です。	ぶた肉 とり肉 だいすこ	にら	きゃべつ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	小麦こ パンこ さとう	サラダあぶら	しょう油 塩 こしょう	27.8g	
	ハンサンスー			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	酢 しょうゆ 塩	2.8g	
	牛乳			牛にゅう						
4 金	ごはん						米		763kcal	
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉のからあげとごぼうのからあげを砂糖としょう油で作ったたれにからめて作るかりん揚げ。ごはんのスムおかすです。よくかんでいただきます。	ぶた肉		ごぼう しょうが	さとう でんぷん	ごま サラダあぶら	しょう油 酒	29.6g	
	白菜のキムチづけ			にんじん	はくさい もやし たまねぎ にんにく りんご しょうが	さとう		塩 キムチ しょう油 唐辛子	19.7g	
	大根と油揚げのみそ汁		あぶらあげ みそ	にぼし にんじん ほうれん草	だいこん				2.3g	
	牛乳			牛にゅう						
7 月	黒糖パン						パン こくとう		874kcal	
	ミートボールシチュー	今日は、読書週間とのコラボで、本に登場した料理を作りました。「天空の城ラピュタ」で、炭鉱で働くパスが食べていたのが、ミートボールシチューです。	ぶた肉 ぎゅう肉	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも パンこ でんぷん	サラダあぶら	赤ワイン 塩 こしょう ビーフシチュールー	31.5g	
	イタリアンサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり			イタリアンドレッシング	34.0g	
	牛乳			牛にゅう					3.8g	
	㊤卵入りチーズドック		たまご	チーズ だっしるんにゅう		さとう こむぎこ	サラダあぶら			
8 火	わかめごはん			わかめ			米 さとう	塩	775kcal	
	子持ちししゃもフライ こぶくろソース	子持ちししゃもフライは、頭から全部食べられます。カルシウムたっぷりですので、しっかりといただきます。	こもちししゃも だいすこ			小麦こ パンこ でんぷん コーンフラワー	サラダあぶら	塩 ソース	30.0g	
	ひじきとれんこんの煮物		さつまあげ だいす	ひじき	れんこん	しらたき さとう	サラダあぶら	しょう油 みりん 酒	19.9g	
	かぶと油揚げのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	にぼし にんじん かつおのは	かぶ たまねぎ				3.6g	
	牛乳			牛にゅう						
9 水	麦ごはん						米 むぎ		786kcal	
	卵焼き		たまご			さとう でんぷん	サラダあぶら	塩 かつおぶしエキス 発酵調味料	28.0g	
	小松菜とじゃこいため	おでんは、こんにゃくや大根、さつまあげなどのねりものをだし汁で煮込んだ料理です。寒い季節には、からだを温まりますね。		ちりめんじゃこ	こまつな		サラダあぶら こま	しょう油	17.2g	
	おでん		ちくわ たらすりみ さつまあげ	こんぶ	にんじん だいこん かんぴょう	じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん		しょう油 酒 みりん 塩	2.6g	
	牛乳			牛にゅう						
	㊤りんご				りんご					
10 木	バターロールパン						パン	マーガリン	918kcal	
	みそラーメン	みそラーメンの発祥は北海道の札幌市です。今から70年ほど前だそうです。中国から伝わったラーメンが、日本でいろいろな味に変化して広まっていますね。	ぶた肉 みそ	にんじん にら	もやし とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん		ラーメンスープ	29.1g	
	揚げえびしゅうまい		えび たいすりみ		たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	サラダあぶら	塩 チキンスープ 発酵調味料 しょうゆ 魚介エキス	37.9g	
	豆乳デザート		だいすこ とうにゅう		バナナッフル もち みかん	さとう	サラダあぶら	香料	4.5g	
	牛乳			牛にゅう						
11 金	ごはん						米		834kcal	
	ポークカレー	もやしは、低カロリーで健康に役立つ様々な栄養素をふんだんに含んだヘルシーな食品です。もやしは大豆や緑豆などの種を噛み砕いて発芽させて作ります。	ぶた肉	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	サラダあぶら	ワイン カレー粉 カレールー クETCHAPP ウスターソース	24.6g	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		マヨネーズ	カレー粉	21.6g	
	アセロラゼリー				アセロラ	さとう でんぷん			2.7g	
	牛乳			牛にゅう						
14 月	米粉パン 巨峰ジャム				ぶどう	こめこパン さとう			868kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き	給食の米粉パンは、栃木市産の米「こしひかり」を使って作ってまっています。巨峰ジャムも栃木市のおいしいぶどうからできています。	さけ	牛にゅう	パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	43.0g	
	ほうれん草ともやしのサラダ				ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう	酢 塩 こしょう	30.2g	
	もち麦入りミネストローネ		ベーコン	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	もちむぎ じゃがいも	サラダあぶら	洋風だし 塩 こしょう クETCHAPP	3.0g	
	牛乳			牛にゅう						
	ヨーグルト			ヨーグルト						
15 火	ごはん						米		791kcal	
	セルフ牛丼の具	今日の牛丼の牛肉は、栃木市で育てた牛の肉と、栃木市で作られたねぎを使って作っています。牛肉は、国からの支援を受けて給食に提供されています。	ぎゅう肉 かまぼこ		たまねぎ みやねぎ	しらたき さとう	サラダあぶら	酒 しょうゆ	32.5g	
	昆布漬け			こんぶ	にんじん	きゃべつ	さとう	塩 しょう油	23.2g	
	みそけんちん汁		とうふ あぶらあげ みそ	にぼし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	サラダあぶら	しょうゆ	2.7g
	牛乳			牛にゅう						

★中学校一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27.0~41.5g、脂質：18.4~27.7g、塩分：2.5g未満

★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。

◆学校給食用のパンは、「小麦粉」「砂糖」「ショートニング」「脱脂粉乳」「塩」「イースト」を使用しています。

◆ウイナー・ベーコン類は、乳・卵不使用です。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆使用しているマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。

◆御心配なことがありましたらお問い合わせください。Tel (22) 0512【担当：栄養教諭 岩崎】