

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量							
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)				
1 月	ごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル わかめスープ	豚肉 大豆 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ もやし えのき ねぎ しょうが にんにく	米 春雨	油 ごま油 ごま ドレッシング	847	28.4	31.4	3.0				
2 火	ごはん 牛乳 いかの天ぷら ボン酢あえ みそちゃんこ汁	いか 鶏肉 かまぼこ ちくわ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり 大根 ねぎ えのき 白菜 しょうが にんにく	米 でん粉 砂糖 小麦粉	油	812	38.4	20.5	2.8				
4 木	大麦ごはん 牛乳 即席漬け 鮭のホイル焼き まろやか豆乳みそ汁	鮭 生揚げ 豆乳 みそ	牛乳 昆布 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ごぼう とうもろこし	米 麦 里芋		791	37.2	20.3	2.6				
今日は、3年2組給食委員の大野さんのリクエスト献立です。バランスの良い和食献立です。大麦は栃木県産の「とちのいぶき」を使っています。															
5 金	ごはん 牛乳 手作り和風ハンバーグ ツナサラダ なめこ汁	豚肉 卵 まぐろフレーク 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ 白菜 きゅうり なめこ ねぎ にんにく りんご	米 パン粉	ドレッシング	828	34.6	25.1	2.9				
今日は、2年1組給食委員の常盤さんのリクエスト献立です。和風ハンバーグのソースは、大根とりんごをすりおろして作っています。															
8 月	ごはん 牛乳 からしあえ さんまのかぼすレモン煮 鶏塩肉じゃが	さんま 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ はんぺん	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ しいたけ しょうが レモン	米 じゃが芋 砂糖	油	848	31.6	22.3	2.9				
9 火	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー キムチスープ	豚肉 生揚げ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ 白菜 たけのこ ねぎ えのき	米 春巻きの皮 砂糖	油	866	30.9	30.0	3.0				
10 水	黒パン 牛乳 チキンサラダ スパゲティミートソース いちごのミニパイ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ もやし マッシュルーム 枝豆 にんにく	黒パン スパゲティ パイ 砂糖 いちごジャム	オリーブ油 ドレッシング	842	36.3	26.5	3.1				
11 木	わかめごはん 牛乳 鶏のからあげ ポテトサラダ はんぺんのすまし汁	鶏肉 豆腐 はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しめじ 枝豆 とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃが芋 でん粉 米粉	油	828	34.3	24.6	3.8				
今日は、3年1組給食委員の井尻さんのリクエスト献立です。からあげは、他の給食委員からもたくさんリクエストがあった人気の献立です。															
12 金	ごはん 牛乳 ごまじゃこあえ 豚肉とごぼうの炒め物 大根のみそ汁 オレンジ	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ オレンジ	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま ドレッシング	783	30.8	19.4	2.9				
15~19日は地産地消ウィークです。栃木県産の食材をたくさん使っています。私たちのふるさと栃木・大田原の食材を味わいましょう。															
15 月	ごはん 牛乳 ポークカレー 野菜サラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 じゃが芋	油 ドレッシング	855	26.5	22.9	2.4				
16 火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 のりあえ 根菜のごま汁	鶏肉 卵 なると 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう グリーンピース 大根 ねぎ	米 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	810	33.4	22.6	2.9				
17 水	県産小麦のドッグパン(ソーセージ) 牛乳 大根とチーズのサラダ 秋のミネストローネ	ウインナー 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぶの葉	大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ しいたけ かぶ	パン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング	829	33.6	30.9	2.9				
18 木	県産麦ごはん 牛乳 ピビンバ(焼き肉・ナムル) にら入り中華スープ 梨	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし しいたけ ねぎ にんにく しょうが 梨	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 油	795	30.0	23.1	2.3				
19 金	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 かんぴょうのサラダ 具だくさんみそ汁	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう 大根 キャベツ ごぼう なめこ ねぎ しょうが	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	846	34.4	27.6	2.6				
22 月	ごはん 牛乳 モロの和風マリネ ごまあえ 高野豆腐のみそ汁	モロ 油揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ もやし しめじ しょうが	米 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま	790	32.9	21.9	2.9				
24 水	米粉パン 牛乳 焼きそば ツナと豆のサラダ アセロラゼリー	豚肉 いか なると いんげん豆 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	米粉パン 焼きそば麺 ゼリー	油 ドレッシング	831	35.8	26.1	4.0				
25 木	☆地域応援ランチ☆ 県産麦ごはん 牛乳 県産大豆納豆 にらのおひたし 県産牛肉のすき焼き 梨	納豆 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん にら 春菊	もやし 白菜 えのき ねぎ 梨	米 麦 砂糖	油 ごま	901	36.3	29.1	2.2				
26 金	ごはん 牛乳 ホキの西京焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	ホキ 豚肉 さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん 枝豆 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 里芋 砂糖	油	770	34.7	19.7	2.8				
29 月	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子3個 わかめのナムル 豆腐チゲ	豚肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	もやし 白菜 ねぎ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖	油 ラー油 ごま油 ごま	841	33.1	27.4	2.9				
30 火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし レモン にんにく しょうが	米	油	876	29.8	27.2	3.2				
計20回							★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。		栄養量		今月の平均	829	33.1	24.9	2.9
									栄養量		目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未滿

