



日 曜	献立名	主 な 材 料						その他 調味料類	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		たんぱく質 魚・肉・卵・豆	無機質 牛乳・小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 米・パン・めん・いも・砂糖	脂質 油脂・種実		
9 水	ミニミルク米パン		牛乳				米パン		807
	牛乳		牛乳						35.6
	ペンネのトマトソースあえ	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく		ペンネ 油	ソース ケチャップ	30.6
	チキンナゲット(2こ)	鶏肉 大豆粉					パン粉 片栗粉 小麦粉	油	3.8
	春キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ コーン			油 コンソメ	
10 木	おとん丼(ご飯)						米		776
	おとん丼(具)	豚肉		にんじん なら	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ		砂糖	油 ごま しょうゆ	31.0
	牛乳		牛乳						21.8
	おひたし	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ	2.4
	レタス入りかきたま汁	卵 豆腐		にんじん	レタス		片栗粉	しょうゆ 鶏ガラスープ	
11 金	ポークミンチカレーライス(玄米ご飯)						米 玄米		900
	ポークミンチカレーライス(カレー)	豚肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ		じゃがいも 油	カレールウ ソース ケチャップ	22.8
	牛乳		牛乳						24.3
	海藻サラダ		若布 昆布 のり		キャベツ コーン			ドレッシング	3.8
	アセロラゼリー				アセロラ果汁		砂糖		
14 月	赤飯(ごま塩)	ささげ					米 もち米	ごま	905
	牛乳		牛乳						31.9
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		米粉 油	しょうゆ	24.6
	切干大根のサラダ		若布	小松菜 にんじん	切干大根 キャベツ			ドレッシング	2.8
	すまし汁	かまぼこ		にんじん ほうれん草	えのきたけ			しょうゆ かつおだし	
	さくらゼリー						砂糖		
15 火	有機栽培米ご飯						米		852
	牛乳		牛乳						33.2
	いわしのおかか煮	いわし					砂糖	しょうゆ	25.5
	ひじきの炒め煮	油揚げ さつまあげ	ひじき	にんじん			砂糖 (しらたき)	油 しょうゆ	3.4
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ		じゃがいも 油	かつおだし	
16 水	メンチカツサンド(パン)						パン		715
	メンチカツサンド(メンチカツ・ソース)	豚肉 鶏肉 大豆粉			玉ねぎ		小麦粉 パン粉 片栗粉	油 ソース	28.1
	牛乳		牛乳						26.5
	こんにやくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		(こんにやく)	ドレッシング	4.6
	とうもろこしスープ	卵		チンゲン菜	しょうが 長ねぎ コーン		片栗粉	油 しょうゆ コンソメ	
17 木	有機栽培米ご飯						米		772
	牛乳		牛乳						30.8
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 長ねぎ		片栗粉 砂糖	油 しょうゆ	17.3
	春雨サラダ			にんじん 小松菜	もやし		春雨 砂糖	ごま油 ごま しょうゆ	3.6
	茎わかめスープ	かまぼこ	茎わかめ		しょうが 玉ねぎ			しょうゆ 中華スープ	
18 金	ご飯						米		928
	牛乳		牛乳						34.2
	鯖の甘辛しょうゆ焼き	さば			しょうが にんにく		砂糖	しょうゆ	30.1
	五目きんぴら	豚肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう		砂糖 (こんにやく)	油 ごま しょうゆ	3.5
	みそ汁	油揚げ みそ	若布		玉ねぎ		じゃがいも	かつおだし	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ベーコン、マヨネーズ、ドレッシング、かまぼこ、さつま揚げは卵が入っていないものを使用します。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。





日 曜	献立名	主 な 材 料						その他 調味料類	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 ビタミンA	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 脂質		
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
21 月	お魚丼(ご飯)					米			794 29.8 21.0 2.9
	お魚丼(具)	マグロツナ 枝豆		にんじん	しょうが	砂糖	油 なたね油 ごま	しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	磯香あえ		のり	小松菜	もやし			しょうゆ	
	いなか汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう えのきたけ かんびよう 長ねぎ	じゃがいも		かつおだし	
22 火	ご飯					米			776 23.3 20.4 3.0
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ(2こ)	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 片栗粉	油	しょうゆ	
	回鍋肉	豚肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖	油	オイスターソース しょうゆ	
	春雨スープ			にんじん チンゲン菜	えのきたけ	春雨		しょうゆ 中華スープ	
23 水	ココア米パン					米パン	ココア		783 36.9 29.2 3.6
	牛乳		牛乳						
	白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ					ノンエッグマヨネーズ		
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング	
	ミネストローネ	ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆 ベーコン		トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ	じゃがいも	油	コンソメ ケチャップ	
24 木	ご飯					米			824 30.4 18.3 2.4
	牛乳		牛乳						
	小山産大豆納豆		納豆					納豆のたれ	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 (しらたき)	油	しょうゆ	
	みそ汁	油揚げ みそ		にんじん にら	キャベツ			かつおだし	
25 金	ピラフ	鶏肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ	米	油	コンソメ	797 24.4 28.6 3.5
	牛乳		牛乳						
	ミートオムレツ	卵 鶏肉 大豆粉		トマト	玉ねぎ			ソース	
	かんびようサラダ			にんじん	かんびよう きゅうり コーン レモン果汁		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	野菜スープ	ベーコン		ほうれん草	キャベツ	じゃがいも		コンソメ	
28 月	親子丼(ご飯)					米			779 32.7 18.9 3.1
	親子丼(具)	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん グリンピース	玉ねぎ 干ししいたけ	砂糖		しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	ピリ辛和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	
	みそ汁	油揚げ みそ		にんじん にら	大根			かつおだし	
30 水	キャラメル風味パン		牛乳			パン			839 34.5 28.6 3.3
	牛乳		牛乳						
	インゲン大豆のチリコンカン	白インゲン豆 豚肉 赤インゲン豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく		油	ソース ケチャップ コンソメ	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング	
	栃木県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ベーコン、マヨネーズ、ドレッシング、かまぼこ、さつま揚げは卵が入っていないものを使用します。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

