

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	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	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		
2 月	ご飯					米			714
	牛乳		牛乳						22.4
	あじフライ	あじ	あおさ			小麦粉 パン粉 片栗粉	油		15.1
	野菜の浅漬け			にんじん	もやし キャベツ 大根		ごま	しょうゆ	1.9
	根菜汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	ごぼう しめじ	じゃがいも (こんにゃく)	油	かつおだし	
3 火	ビビンバ（ご飯）					米			719
	ビビンバ（肉炒め）	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 切干大根	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 中華スープ 豆板醤	30.0
	ビビンバ（ナムル）			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	16.4
	牛乳		牛乳						2.9
	わかめスープ	かまぼこ 豆腐	わかめ		玉ねぎ 長ねぎ しょうが			しょうゆ	
4 水	くろパンチーズサンド		チーズ			パン 黒砂糖			703
	牛乳		牛乳						28.4
	チキンナゲット（2こ）	鶏肉 大豆粉				パン粉 小麦粉 片栗粉	油		25.5
	カルシウムサラダ		ひじき わかめ こんぶ	小松菜 にんじん	キャベツ 切干大根			ドレッシング	4.5
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ コーン		油	コンソメ	
5 木	ご飯					米			771
	牛乳		牛乳						21.9
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	米粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ	21.0
	かみかみサラダ			にら にんじん	えのきたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.8
	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		小松菜 にんじん				かつおだし	
6 金	小山和牛丼（ご飯）					米			796
	小山和牛丼（具）	小山和牛		いんげん	ごぼう しいたけ	砂糖	油	しょうゆ	32.1
	牛乳		牛乳						21.5
	おひたし	かつおぶし		ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ	2.7
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ			かつおだし	
9 月	ガパオライス（ご飯）					米			829
	ガパオライス（具）	鶏肉		にんじん 赤ピーマン ピーマン	玉ねぎ にんにく レモン果汁	砂糖	油	しょうゆ オイスターソース ナンプラー	32.4
	牛乳		牛乳						25.2
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	3.3
	もずくスープ	豆腐 卵	もずく		えのきたけ 長ねぎ	片栗粉		しょうゆ 中華スープ	
10 火	塩キャラメルトースト					パン 砂糖	バター		946
	牛乳		牛乳						31.2
	スパゲティナポリタン	豚肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	麺	油	ソース コンソメ ケチャップ	28.1
	角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ コーン			しょうゆ コンソメ	4.0
	はちみつレモンゼリー				レモン果汁	はちみつ			
11 水	ご飯					米			903
	牛乳		牛乳						36.3
	油淋鶏	鶏肉			長ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	油	しょうゆ	28.3
	もやしの香味炒め	豚肉		にんじん にら	もやし にんにく		油 ごま	しょうゆ 豆板醤	3.5
	五目スープ	卵	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ	春雨 片栗粉		しょうゆ 中華スープ	
12 木	ご飯					米			771
	牛乳		牛乳						31.9
	さばの照焼	さば				砂糖		しょうゆ	18.2
	チョレギ風サラダ		のり わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ			ドレッシング	3.9
	キムチスープ	豆腐 みそ		チンゲン菜	もやし 玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ		ごま油	しょうゆ コチュジャン	
13 金	五目ご飯	鶏肉 油揚げ 枝豆		にんじん	かんぴょう 干ししいたけ	米 砂糖		しょうゆ	824
	牛乳		牛乳						35.2
	モロの竜田揚げ	モロ			しょうが	米粉	油	しょうゆ	21.1
	梅かつお和え	かつおぶし		小松菜	キャベツ うめ			しょうゆ	3.8
	にらたま汁	卵 豆腐		にら	長ねぎ	片栗粉		しょうゆ かつおだし	
	栃木県民の日ゼリー	豆乳クリーム			いちご果汁	砂糖			

※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。



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	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	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		
16 月	野菜たっぷりドライカレー（有機栽培米ご飯）					米			872
	野菜たっぷりドライカレー（カレー）	豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう 玉ねぎ なす ブルーベリー		油	カレールウ コンソメ ソース ケチャップ	26.9
	牛乳		牛乳						25.2
	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	2.3
	栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト						
17 火	玄米ご飯					米 玄米			836
	牛乳		牛乳						31.9
	肉じゃが	豚肉		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	21.4
	小山産大豆納豆	納豆						納豆のタレ からし	2.7
	小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん				かつおだし	
18 水	ココア揚げ米パン					米パン 砂糖	油 ココア		785
	牛乳		牛乳						30.2
	はと麦入りミネストローネ	鶏肉 ひよこ豆 青エンドウ豆 赤いんげん豆		トマト	玉ねぎ セロリ	じゃがいも はと麦	オリーブオイル	コンソメ ケチャップ	32.2
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ		油		3.3
19 木	有機栽培米ご飯					米			795
	牛乳		牛乳						29.4
	ハンバーグにらソース	豚肉 鶏肉 大豆粉		トマト	玉ねぎ しょうが	片栗粉	油		18.1
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			2.7
	豆腐のスープ	豆腐		にんじん 小松菜	キャベツ 干ししいたけ	片栗粉		コンソメ しょうゆ	
20 金	有機栽培米ご飯					米			782
	牛乳		牛乳						34.2
	あじのねぎ塩焼き	あじ			長ねぎ		ごま油		19.8
	キャベツの即席漬				キャベツ きゅうり		ごま		2.5
	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 (こんにゃく)	油	かつおだし	
23 月	☆☆ 地区大会のため 給食なし です ☆☆								
24 火	ご飯					米			835
	牛乳		牛乳						28.4
	ジャージャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しょうが 干ししいたけ	片栗粉 砂糖	油	鶏ガラスープ オイスターソース 豆板醤	21.5
	パンサンスー			にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ からし	1.8
	冷凍みかん				みかん				
25 水	ミニ米パン					米パン			771
	牛乳		牛乳						34.2
	肉うどん（うどん）	油揚げ		にんじん	長ねぎ 干ししいたけ	うどん		しょうゆ かつおだし	20.9
	肉うどん（具）	豚肉			玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ	3.5
	ゆで野菜サラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ			ドレッシング	
26 木	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖			
	わかめご飯		わかめ			米			805
	牛乳		牛乳						28.3
	竹輪のカレー揚げ（2本）	ちくわ				米粉	油		18.9
	ごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	3.5
27 金	いり鶏	鶏肉		にんじん いんげん	大根 ごぼう たけのこ 干ししいたけ	砂糖 (こんにゃく)	油	しょうゆ	
	ご飯					米			792
	牛乳		牛乳						31.3
	えびしゅうまい（2こ）	えび たら			玉ねぎ	パン粉 片栗粉 小麦粉			18.8
	青椒肉絲	豚肉		ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ オイスターソース 豆板醤	3.0
30 月	とうもろこしスープ	卵		ほうれん草	しょうが 長ねぎ コーン	片栗粉	油	コンソメ	
	ご飯					米			769
	牛乳		牛乳						28.5
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にら	しょうが 玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ	17.8
	磯香和え		のり	小松菜 にんじん	キャベツ			しょうゆ	2.8
みそ汁	みそ	わかめ		長ねぎ	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。

