

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
2 月	ごはん	米					645
	牛乳		牛乳			乳	
	和風卵焼き	砂糖 油	卵 ひじき とり肉	ねぎ	塩 醤油	卵 小麦	
	磯香和え 肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	のり ぶた肉	こまつな キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
3 火	さつまいもごはん	米 麦 さつまいも 油 ごま				小麦 乳	634
	牛乳		牛乳			乳	
	ほっけのみりん焼き		ほっけのみりん干し			小麦	
	小松菜の生姜醤油和え 豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	こまつな にんじん もやし しょうが だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう	醤油 清酒 だし(削り節) だし(削り節・煮干し)	小麦	
4 水	ごはん	米					606
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナの焼きさんが おかか和え	砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ 卵	ごぼう ねぎ		小麦 卵	
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
5 木	ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 ぶたレバー みそ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ	醤油 みりん 清酒 豆板醤	小麦	666
	具	ごま 砂糖 かたくり粉 油					
	牛乳		牛乳			乳	
	のっぺい汁	さといも かたくり粉	とり肉 竹輪 生揚げ	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
6 金	【目によい献立】						690
	ツイストパン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉のピカタ	小麦粉	ぶた肉 チーズ 卵	パセリ	塩 こしょう	小麦 乳 卵	
	コーンサラダ	砂糖 油		キャベツ こまつな どうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ		
11 水	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム	トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	657+α
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油					
	牛乳		牛乳			乳	
	ビーフンのソテー	ビーフン 油	ベーコン	こまつな どうもろこし	塩 こしょう コンソメ	小麦 卵 乳	
12 木	給食はありません						
13 金	もやしそば 中華麺	中華めん	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ たら ちんげんサイ にんにく きくらげ	醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦	636
	汁	油 かたくり粉	牛乳			小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテのチーズ焼き	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
16 月	エリンギのソテー	油		こまつな エリンギ にんじん キャベツ	塩 こしょう オイスターソース	小麦	681
	そぼろごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 卵	しょうが こまつな	醤油 みりん 塩	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの塩焼き		さば		塩		
17 火	甘酢和え	砂糖 ごま油 ごま		かぶ かぶの葉	醤油 酢	小麦	687
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		
	キャロットライス	米 麦 油 バター	えび	にんじん マッシュルーム どうもろこし たまねぎ さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	乳 えび	
	牛乳		牛乳			乳	
18 水	かぼちゃのミートソース焼き	砂糖 油 小麦粉	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦 乳	21.7
	鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし どうもろこし	醤油 清酒 酢	小麦	
	フルーツポンチ	砂糖		もも パイナップル みかん			
	【食育の日の献立・栃木県の郷土料理】						
19 木	ごはん	米					681
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
	ゆばとかんぴょうの和え物	砂糖 ごま	ゆば	こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
20 金	いとこ煮	砂糖	あずき	かぼちゃ えだまめ	醤油 塩	小麦	647
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のしょうが焼き		ぶた肉	しょうが たまねぎ	醤油 みりん	小麦	
21 土	切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	26.1
	ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ 干しいたけ こんにゃく	だし(煮干し・削り節)		
	シュガー揚げパン	パン 砂糖 油			塩	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
22 日	鶏肉のトマト煮	油	とり肉 チーズ	たまねぎ トマト	清酒 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ	乳	615
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
23 月	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	26.8
	みそ和え	黒砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
	田舎汁	さといも 油	豆腐 油揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	
24 火	牛乳		牛乳			乳	31.2
	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ チーズ		塩 こしょう	卵 小麦 乳	
	グリーンサラダ	砂糖 油 ごま		キャベツ こまつな きゅうり	醤油 清酒	小麦	
	チンゲンサイのスープ	じゃがいも	生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
25 水	ごはん	米					666
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のから揚げ	油 かたくり粉	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	
	大豆と野菜のごま和え	ごま 砂糖	だいず	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦	
26 木	さつま汁	さつまいも	油揚げ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	だし(削り節・煮干し)		659
	カレーライス 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	牛乳			乳	
	牛乳		牛乳			乳	
27 金	ビーンズサラダ	ごま 油 砂糖	だいず ツナ	こまつな キャベツ にんじん	清酒 醤油	小麦	640
	かきたまうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	
	汁	かたくり粉	なると 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	醤油 だし(かつお節)	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
30 月	じゃがいもの青のり焼き	じゃがいも マヨネーズ ごま	ツナ あおのり 低脂肪乳	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	23.4
	小松菜の炒め物	油	ハム	こまつな どうもろこし	塩 こしょう		
	【図書館レストラン】 「ジャムつきパンとフランシス」「ルドルフとイッパイアッテナ」から						
	山型食パン	パン				小麦 乳	
31 火	いちごジャム	ジャム					28.5
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のムニエル	小麦粉 バター	さけ		塩 こしょう	小麦 乳	
	だいこんのサラダ	ドレッシング		だいこん どうもろこし にんじん こまつな			
31 火	クリームシチュー	じゃがいも バター 油 小麦粉	ぶた肉 あさり 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい パセリ	塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	600
	中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 こしょう 塩	小麦	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	
	いかのヤニヨムカンジャン揚げ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	いか	にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子 清酒	小麦	
31 火	ナムル	砂糖 ごま油		にんじん こまつな もやし	醤油 酢	小麦	26.8
	中華スープ		とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	

\* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。  
 \* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。  
 \* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
							レチノール当量	B1	B2			C
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	651	27.1g	20~30%		386	3.2	348	0.63	0.59	40	4.9	2.0