



10 月分給食献立予定表 (中学校)

令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

日付		こ ん だ て め い		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (水)	ごはん	牛乳	★旬の食材：れんこん★ 卵焼き れんこんのきんぴら 肉じゃが	819 27.6 18.1	たまご ふた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ れんこん しらす グリーンピース こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
2 (木)	セルフチキン サンド (コッペパン)	牛乳	タンドリーチキン ブロッコリーとキャベツのサラダ ABCコンソメスープ	741 34.9 25.6	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン はくさい たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング
3 (金)	ごはん	牛乳	★日本の料理：「和食」★ さばの味噌煮 塩昆布和え 根菜のごま汁	761 27.4 21.6	さば みそ とり肉 とうふ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 ごま
6 (月)	ごはん	牛乳	★十五夜給食★ ハンバーグの和風ソース ほうれん草のツナ和え お月見けんちん汁	774 29.0 20.5	とり肉 ふた肉 ツナ みそ とうふ かまぼこ	牛乳	トマト パセリ ほうれん草 にんじん	たまねぎ りんご キャベツ コーン こんにゃく ごぼう だいこん はくさい	ごはん さとう さといも	ごま ノンエッグマヨ サラダ油
7 (火)	佐野ラーメン (中華麺)	牛乳	★日本の郷土料理：栃木県佐野市★ 佐野ラーメン いもフライ②・ソースかけ 青菜ともやしのナムル	811 32.0 24.4	とり肉 なるこ かまぼこ	牛乳	ほうれん草	もやし ねぎ だけのご	中華めん さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま
8 (水)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ モロの香草焼き おかか和え かんぴょうの卵入りみそ汁	659 31.6 11.9	モロ ちくわ かつお節 たまご みそ	牛乳	バジル にんじん ほうれん草	もやし きゅうり キャベツ うめ かんぴょう	ごはん	ごま
9 (木)	バターロール	牛乳	オムレツデミグラスソース スイートコーンのサラダ ミートソースペンネ	768 30.0 26.5	たまご ささみ とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	バターロール さとう マカロニ	サラダ油 ドレッシング
10 (金)	ごはん	牛乳	★目の愛護デー給食★ かぼちゃコロッケ・ソースかけ 磯香和え 豚汁	779 21.6 20.0	ふた肉 だいこん みそ	牛乳 のり	かぼちゃ ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油
14 (火)	フィッシュ サンド (コッペパン)	牛乳	白身魚フライ・ソースかけ コールスローサラダ コーンポタージュスープ 	816 29.6 29.4	たら とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン パン粉	サラダ油 ドレッシング
15 (水)	三色ごはん	牛乳	★いちご給食★ 三色ごはん みだくさん汁 いちごゼリー (鶏そぼろ・卵そぼろ・おひたし)	794 31.3 21.4	とり肉 たまご かつお節 油あげ とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	ごま
16 (木)	食パン りんごジャム	牛乳	★旬の食材：かぼちゃ★ アンサンブルエッグ かぼちゃのサラダ トマトクリームスープ	791 30.3 30.4	たまご とり肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	食パン じゃがいも ジャム	ノンエッグマヨ サラダ油
17 (金)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理：北海道★ 鶏肉のごま揚げ 小松菜のさっぱり和え どさんこ汁	865 33.0 27.4	とり肉 ふた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん さやえんどう	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ コーン	ごはん でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油
20 (月)	ごはん	牛乳	★旬の食材：さつまいも★ すり身チーズロール 厚揚げのそぼろ煮 さつまいも汁	829 32.5 22.0	かまぼこ 油あげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	えだまめ しょうが だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	サラダ油
21 (火)	 お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！									
22 (水)	わかめ ごはん	牛乳	★長沼中リクエスト献立★ 鶏肉のから揚げ カラフル野菜のカリカリサラダ ワンタンスープ ととやきいちご	857 31.1 23.9	とり肉 ささみ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ えだまめ コーン もやし しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも ワンタン ととやき	サラダ油 ドレッシング ごま油
23 (木)	ハニーレモン トースト	牛乳	給食センターで手作りします！ マカロニサラダ ポークビーンズ	799 28.0 32.3	ささみ ふた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	レモン きゅうり コーン キャベツ たまねぎ セロリ	食パン さとう はちみつ じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ サラダ油 バター
24 (金)	ごはん	牛乳	ビッグしゅうまい② 鶏肉とさつま揚げの中華和え マーボー豆腐	891 35.5 27.5	ふた肉 ささみ とうふ とり肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ だけのご ねぎ しいたけ	ごはん しゅうまいの皮 さとう でんぶん	ごま油
27 (月)	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ・ソースかけ 元気サラダ 五目みそ汁	779 23.4 22.1	かまぼこ かつお節 油あげ みそ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	コーン きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 ごま
28 (火)	セルフ てりたまサンド (コッペパン)	牛乳	てりやきチキン たまごサンドの具 ミネストローネ	795 34.2 31.6	とり肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	しょうが きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	ごま油 ノンエッグマヨ
29 (水)	肉豆腐丼 (ごはん)	牛乳	肉豆腐の具 ごぼうサラダ 大根のみそ汁	751 23.4 21.9	ふた肉 ささみ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ねぎ しらすき ごぼう キャベツ きゅうり コーン だいこん	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ ノンエッグマヨ
30 (木)	黒パン	牛乳	オムレツのトマトソースかけ イタリアンサラダ 野菜のポトフ	781 28.3 24.5	たまご ツナ ウィンナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	黒糖パン じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
31 (金)	ハロウィン カレー (ごはん)	牛乳	★ハロウィン給食★ ハロウィンカレー 花野菜サラダ パンキンタルト	941 22.6 24.5	とり肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー カリフラワー にんじん トマト かぼちゃ	コーン えだまめ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	ドレッシング サラダ油

★ 中学校1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質：18～28g

★ 都合により献立が変更になる場合があります。