



11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	献 立 名		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
4 (火)	キャラメル パン	牛乳	★旬の食材:さつまいも★ ナゲット② キャベツの香味ドレッシング さつまいものクリームシチュー	878 30.7 33.9	とり肉 生カレー	牛乳 生カレー	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	キャラメル さつまいも マカロン
5 (水)	三色 ごはん	牛乳	★旬の食材:さといも★ とりそぼろ 卵そぼろ・おかか和え 秋野菜のみそ汁	636 28.8 20.6	とり肉 たまご かつお節 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん しょうが もやし だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	サラダ油
6 (木)	シェル パン	牛乳	ハッシュドビーフ風コロッケ マリネサラダ カレー風味のマカロニスープ	734 23.4 26.1	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん ジャガイモ マカロニ	サラダ油 ドレッシング
7 (金)	ごはん	牛乳	★いい歯の日給食★ とり肉の甘辛焼き チョレギサラダ わかめとなるとのスープ	769 31.9 23.5	とり肉 まぐろツナ なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん にんにく しょうが もやし たまねぎ ねぎ えのき	ごはん さとう	ごま油 ドレッシング
10 (月)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★残量調査～14日 厚揚げのオイスター炒め 白菜のごま和え にらと玉ねぎのみそ汁	762 28.4 21.2	厚揚げ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら しょうが にんにく たけのこ しらたき しいたけ たまねぎ えだ豆 はくさい	ごはん でん粉 さとう	サラダ油 ごま
11 (火)	黒コッペ	牛乳	ハンバーグのトマトソース じゃがいものコロコロサラダ きのこチキンの和風スープ	702 29.5 20.9	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 しいたけ えのき たまねぎ きゅうり セロリー コーン えだ豆 しめじ	黒コッペ じゃがいも パスタ	サラダ油 ドレッシング
12 (水)	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソースかけ キャベツのツナ和え とうふと大根のみそ汁	770 26.8 21.1	白身魚 まぐろツナ とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	ごはん	サラダ油 カレー粉
13 (木)	食パン いちご ジャム	牛乳	ほうれん草オムレツ 花野菜サラダ ミネストローネスープ	699 30.2 23.7	たまご とり肉	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー にんじん かぼちゃ えだ豆 コーン キャベツ セロリー にんにく	食パン じゃがいも マカロニ ジャム	ドレッシング サラダ油
14 (金)	カレー ライス (ごはん)	牛乳	★山前小リクエスト献立★ 磯香和え カレー 原宿ドック(ココアバナナ味)	873 26.3 23.9	ぶた肉	牛乳 のり スライス	ほうれん草 にんじん トマト キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく バナナ	ごはん じゃがいも	ごま油 サラダ油
17 (月)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:熊本県★ 揚げ餃子の甘酢あんかけ② ひじきのごまドレサラダ タイビーエン(熊本県の郷土料理)	778 22.1 21.8	とり肉 なると	牛乳 ひじき わかめ	にら にんじん キャベツ たまねぎ もやし コーン たまねぎ はくさい	ごはん さとう でん粉 はるさめ	サラダ油 ドレッシング ごま油
18 (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！								
19 (水)	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ・ソースかけ とりすき煮 小松菜と油揚げのみそ汁	834 29.1 26.3	ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ しいたけ しらたき はくさい ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
20 (木)	ビスキュイ パン	牛乳	給食センターで手作りします！ イタリアンサラダ 肉団子のトマトスープ	675 25.6 23.8	たまご まぐろツナ 大豆 とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム	パン さとう 小麦粉 じゃがいも	マカロン ドレッシング サラダ油
21 (金)	ごはん	牛乳	シューマイ② パンパンジーサラダ ワンタンスープ	812 29.9 22.9	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ もやし きゅうり キャベツ はくさい しいたけ ねぎ	ごはん さとう ワンタン	ごま油 ごま
25 (火)	サンラー タンメン (中華麺)	牛乳	ターサイパオズ もやしのナムル サンラータンメンスープ	737 31.0 21.8	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ しょうが もやし たけのこ ねぎ しいたけ	中華麺 でん粉 さとう	ごま ごま油 サラダ油
26 (水)	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ キャベツの塩昆布和え けんちん汁	802 28.3 24.0	とり肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん でん粉 さといも	サラダ油 ごま油
27 (木)	バインミー (コッペパン)	牛乳	★世界の料理:ベトナム★ とり肉の炒め物(バインミーの具) ベトナム風酢の物(バインミーの具) フォーガー	673 28.3 19.7	とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ しいたけ	コッペパン さとう でん粉 平麺ビーツ	サラダ油 ごま油
28 (金)	ナン	牛乳	ファルファールレのサラダ キーマカレー	705 25.5 22.3	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト 赤ピーマン 黄ピーマン トマト	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ コーン しょうが にんにく	ナン パスタ 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。