9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 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	エネルギーになる 5群	6群
1（月）	豚カルビ丼（ごはん）	牛乳	豚カルビ丼の具 大根とツナの和え物 あおさとじゃがいものみそ汁	745 25.2 16.0	ぶた肉 まぐろツナ みそ	牛乳 あおさ	にんじん コーン　ねぎ	しょうが　ニンニク たまねぎ　しらたき たけのこ　きゅうり だいこん　キャベツ	ごはん さとう じゃがいも でん粉	サラダ油 ドレッシング
2（火）	広東風ラーメン（中華麺）	牛乳	とり天の香味ソース きゅうりとキャベツのごまみそ和え 広東風ラーメンスープ	759 32.2 21.9	とり肉 みそ ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にら ほうれん草	しょうが　ねぎ キャベツ　きゅうり たけのこ　もやし	中華麺 さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
3（水）	ごはん	牛乳	**旬の食材：なす** シューマイ② なすみそ炒め 豚キムチスープ	932 37.8 32.1	とり肉 ぶた肉 生揚げ みそ　豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ　グリンピース にんにく　しょうが なす　はくさい ねぎ　えのき	ごはん さとう	サラダ油
4（木）	コッペパン	牛乳	チキンナゲット② カラフルサラダ スパゲッティボロネーゼ	893 36.6 29.3	とり肉 ぶた肉	牛乳 粉チーズ トマト ほうれん草	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ブロッコリー	カリフラワー　きゅうり キャベツ　ズッキーニ たまねぎ　マッシュルーム にんにく	コッペパン パスタ さとう	ドレッシング マーガリン
5（金）	バターチキンカレー（ごはん）	牛乳	マカロニと野菜いっぱいサラダ バターチキンカレー 青りんごゼリー	816 23.5 23.4	まぐろツナ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ　きゅうり しょうが　にんにく たまねぎ　りんご	ごはん マカロニ じゃがいも	ドレッシング サラダ油 バター
8（月）	ごはん 梅ふりかけ	牛乳	**旬の食材：きのこ** いわしのみそ煮 かにかまときのこの和え物 豚肉ともやしのごまみそスープ	694 25.7 23.8	いわし　みそ ぶた肉 かつお節 かにかま風かまぼこ	牛乳 わかめ のり/あおさ	にんじん にら にんにく しょうが	えのき　しめじ だいこん　キャベツ きゅうり　ねぎ　うめ もやし　しいたけ	ごはん さとう	ドレッシング サラダ油 ごま油 ごま
9（火）	バターロール	牛乳	ミートボール② じゃがいもコロコロサラダ チキンヌードルスープ	729 25.9 23.8	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり　コーン えだ豆　キャベツ たまねぎ	バターロール じゃがいも パスタ	ドレッシング サラダ油
10（水）	ビビンバ（ごはん）	牛乳	肉そぼろ（ビビンバの具） ナムル（ビビンバの具） わかめと春雨のスープ	787 31.1 22.7	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが　にんにく もやし　たまねぎ ねぎ　えのき	ごはん さとう はるさめ	サラダ油 ごま ごま油
11（木）	テリヤキバーガー（丸パン）	牛乳	テリヤキハンバーグ コールスローサラダ フルーツポンチ（パイン・マンゴー）	696 23.1 18.5	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが　キャベツ きゅうり　コーン パイナップル　マンゴー レモン	丸パン さとう でん粉 杏仁豆腐	ドレッシング ゼリー
12（金）	ごはん	牛乳	**★日本の郷土料理：福岡県★** カレーコロッケ・ソースかけ がめ煮（筑前煮） 大根と油揚げのみそ汁	877 29.3 25.3	とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ たけのこ　れんこん こんにゃく　しょうが えだ豆　だいこん	ごはん じゃがいも	サラダ油
16（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！									
17（水）	ごはん	牛乳	**★敬老の日給食★** 鶏肉の香味焼き ひじきの五目炒り煮 満点みそ汁	835 33.7 24.8	とり肉 油揚げ 豆腐　みそ かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ	にんにく　しょうが ごぼう　えだ豆 こんにゃく　だいこん たまねぎ　しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油 ごま
18（木）	コッペパン	牛乳	プチハンバーグ ほうれん草のツナ和え 焼きそば	789 31.3 22.5	とり肉 ぶた肉 まぐろツナ イカ　なると	牛乳 青のり	ほうれん草 ブロッコリー にんじん	カリフラワー　コーン キャベツ　たまねぎ もやし	コッペパン 中華麺	ノンエッグマヨネーズ サラダ油
19（金）	ごはん	牛乳	**★地産地消給食★** ポークケチャップ キャベツのごまドレ和え にら卵汁	788 26.6 22.8	ぶた肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく　たまねぎ コーン　しめじ きゅうり　もやし キャベツ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング ごま
22（月）	セルフじゃこ菜飯（ごはん）	牛乳	たれカツ じゃこ菜飯の具 五目みそ汁	853 29.9 25.0	とり肉 じゃこ たまご 油揚げ　みそ	牛乳	大根葉 にんじん	きゅうり　たくあん だいこん　たまねぎ ねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油
24（水）	ごはん	牛乳	プルコギ 青菜のナムル えのきと玉ねぎのスープ	751 28.5 20.3	ぶた肉 とり肉 かにかま風かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	にんにく　たまねぎ たけのこ　もやし ねぎ　えのき	ごはん はるさめ さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング
25（木）	ココアコッペパン	牛乳	オムレツデミソース 花野菜サラダ ミネストローネ	728 30.1 22.8	たまご とり肉 ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　しめじ カリフラワー　コーン えだ豆　セロリー にんにく	丸パン さとう じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング マーガリン
26（金）	ごはん	牛乳	赤魚の和風おろしソース 豚肉と大根のそぼろ煮 小松菜と油揚げのみそ汁	810 36.4 20.8	赤魚　みそ ぶた肉 さつま揚げ 豆腐　油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ　りんご だいこん　えだ豆 しょうが　しらたき ねぎ	ごはん さとう でん粉	サラダ油
29（月）	ハヤシライス（ごはん）	牛乳	**★山前中リクエスト献立★** 鶏肉のから揚げ 磯香和え ハヤシライス　チョコクレープ	978 31.2 33.0	とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが　にんにく キャベツ　もやし たまねぎ　しめじ	ごはん でん粉	サラダ油 ごま油
30（火）	ピザコッペ	牛乳	**★世界の料理：イタリア★** イタリアンサラダ ラビオリスープ	813 37.2 28.9	ベーコン まぐろツナ ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ブロッコリー	ズッキーニ　たまねぎ キャベツ　きゅうり たまねぎ　カリフラワー パセリ	コッペパン	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。