

11 月分給食献立予定表（中学校）

令和８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
2（月）	振替休日									
4（水）	ごはん	牛乳	**旬の食材:さつまいも** モロフライ・ソースかけ 元気サラダ さつまいも汁	807 28.8 19.7	モロ 油あげ かまぼこ かつお節 豆ふ 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 ねぎ しいたけ	ごはん パン粉 さとう さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま
5（木）	いちご ロールパン	牛乳	ハムチーズピカタ ブロッコリーとパスタのサラダ コーンポタージュ	814 29.5 33.7	ハム たまご とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	いちご えだ豆 カリフラワー 玉ねぎ コーン	ロールパン さとう マカロニ	サラダ油 ドレッシング マーガリン
6（金）	ごはん のりの佃煮	牛乳	たまごやき 五目煮豆 ほうとう汁	760 27.3 16.7	たまご 厚あげ 大豆 みそ ぶた肉	牛乳 こんぶ のり	にんじん かぼちゃ	こんにゃく だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう でん粉 ほうとう	サラダ油
9（月）	きのこごはん	牛乳	**旬の食材:きのこ** 野菜いりつくね③ 筑前煮 大根のみそ汁	793 29.1 20.9	とり肉 さつまあげ 豆ふ 油あげ みそ	牛乳 ひらたけ こんにゃく	にんじん ほうれん草 だいこん しょうが	くろあわびたけ エリンギ なめこ しいたけ キャベツ たけのこ れんこん えだ豆 ねぎ 玉ねぎ	ごはん パン粉 でん粉 さとう	サラダ油
10（火）	食パン りんごジャム	牛乳	チキンのハーブ焼き シーザーサラダ きのこと豆のシチュー	845 42.3 33.1	とり肉 ハム いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー バジル パセリ にんじん	りんご 玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム 赤ピーマン	食パン ジャム クルトン じゃがいも	ドレッシング ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ マーガリン
11（水）	わかめごはん	牛乳	**★物部中リクエスト給食★** 鶏肉のからあげ 磯香和え ゆばのみそ汁　レモンタルト	931 30.1 29.6	とり肉 ゆば 豆ふ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし はくさい 玉ねぎ ねぎ レモン	ごはん じゃがいも カスタード タルト	サラダ油 ごま油 でん粉
12（木）	黒パン	牛乳 ﾐﾙﾒｰｸ ｺｰﾋｰ	ハンバーグクリームソース イタリアンサラダ オニオンスープ	834 34.4 29.1	とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ ほうれん草	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい えのき	黒糖 パン さとう でん粉 ミルメーク	バター ドレッシング マーガリン
13（金）	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のみそ炒め おかか和え にら卵汁	893 36.4 32.1	とり肉 みそ 大豆 ちくわ かつお節 たまご 豆ふ	牛乳	にんじん にら	しいたけ たけのこ さやいんげん うめ きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま
16（月）	親子丼 （麦ごはん）	牛乳	**★地産地消給食★** 親子丼の具 かんぴょうサラダ けんちん汁	842 35.4 26.7	とり肉 たまご ハム 豆ふ みそ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ ごぼう はくさい	玉ねぎ きゅうり グリンピース かんぴょう コーン こんにゃく だいこん	麦ごはん さとう さといも	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま サラダ油
17（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！					
18（水）	ごはん	牛乳	**★日本の郷土料理:栃木県那須塩原市** ネギ塩ばら焼き じゃこ入りほうれん草のごま和え 巻狩汁（郷土料理）	824 35.4 26.7	ぶた肉 豆ふ とり肉 みそ ちくわ なると	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン にら ほうれん草	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ もやし しょうが だいこん しめじ	ごはん でん粉 さとう さといも	ごま油 ごま サラダ油
19（木）	ハムカツサンド （丸パン） チーズ	牛乳	ハムカツ・ソースかけ コールスローサラダ ABCマカロニスープ	811 32.2 28.8	ハム ツナ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン だいこん 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング
20（金）	麦ごはん 味のり	牛乳	**★二宮尊徳給食★** ヤシオマスの塩焼き なすのそぼろ炒め 県産野菜のみそ汁	722 41.9 26.1	ヤシオマス ぶた肉 豆ふ とり肉 みそ とりレバー	牛乳 わかめ のり かつお節	にら ほうれん草 にんじん	なす 玉ねぎ しょうが にんにく だいこん しいたけ ねぎ	麦ごはん じゃがいも	サラダ油 ごま
24（火）	ゆず塩ラーメン （中華めん）	牛乳	**★ご当地給食:栃木県茂木町★** えびしゅうまい②　バンバンジーサラダ ゆず塩ラーメンスープ（ご当地料理） 原宿ドック（ココアバナナ）	844 35.1 25.0	えび なると たら とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ ねぎ ゆず きょうな	にんじん ほうれん草 たけのこ きくらげ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり えだ豆 しょうが にんにく はくさい	中華めん 小麦粉 パン粉 でん粉	ドレッシング サラダ油
25（水）	キムたくごはん （麦ごはん）	牛乳	**★旬の食材:さといも★** キムたくごはんの具 切干大根とツナのサラダ　のっぺい汁	863 33.5 29.9	ぶた肉 ツナ 豆ふ とり肉 油あげ	牛乳 しめじ	にんじん にら ごぼう えだ豆	はくさい キャベツ りんご しょうが にんにく だいこん ねぎ 玉ねぎ コーン	麦ごはん さとう さといも でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング
26（木）	ココアあげパン	牛乳	センター手作りです♪ カラフルサラダ トマトクリームスープ 蔵の街ヨーグルト	831 24.5 30.7	とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん 黄ピーマン ブロッコリー ほうれん草	カリフラワー 玉ねぎ きゅうり にんにく マッシュルーム トマト	コッペパン ココア さとう 小麦粉	サラダ油 ドレッシング じゃがいも パン粉
27（金）	ごはん	牛乳	あんかけたまご チョレギサラダ 水ぎょうざの白菜スープ マーラーカオ	879 27.7 24.7	たまご ハム なると とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	グリンピース ねぎ もやし キャベツ しょうが 玉ねぎ はくさい	ごはん さとう でん粉 小麦粉	ごま油 ドレッシング マーラーカオ
30（月）	ごはん	牛乳	**★旬の食材:だいこん★** とんかつ・ソースかけ もやしとにらのおひたし 煮込みおでん	840 30.2 25.7	ぶた肉 さつまあげ ちくわ たら	牛乳 こんぶ	にら にんじん	キャベツ もやし かんぴょう こんにゃく だいこん	ごはん パン粉 米粉 さとう	サラダ油 ごま さとう

★ 地産地消週間 ★

★ 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。

令和８年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等を一部活用して提供しております。