

１２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	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
1	(火)	いちご ロールパン	牛乳	焼きメンチカツ・小袋ソース ポテトチーズ煮 オニオンスープ	987 29.9 44.6	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草	いちご　たまねぎ キャベツ　えのき	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ さとう じゃがいも	バター マーガリン
2	(水)	焼きとり丼(ごはん)	牛乳	焼きとり丼の具 大根と水菜の和え物 けんちん汁	783 29.9 21.2	とり肉 まぐろツナ とうふ みそ	牛乳	にんじん 水菜　ごぼう	にんにく　ねぎ たまねぎ　だいこん きゅうり　はくさい こんにゃく　しめじ	ごはん さとう さといも	サラダ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
3	(木)	ｷｬﾗﾒﾙ うずまき パン	牛乳	**🌎世界の料理：スウェーデン🌎** 具だくさんオムレツ ミックスビーンズのサラダ 肉団子のクリーム煮　りんごタルト	919 33.8 30.8	たまご とり肉　ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆	牛乳 生ｸﾘｰﾑ ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ	ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ　きゅうり コーン　キャベツ マッシュルーム りんご	パン じゃがいも でん粉 さとう　マカロニ	サラダ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ マーガリン タルト
4	(金)	ごはん	牛乳	**★地元スペシャル真岡市みんなで同一給食★** モロの真岡野菜香味ソースかけ かんぴょうサラダ にらのかきたま汁	812 34.0 24.7	モロ かまぼこ たまご とうふ	牛乳	にら にんじん	しょうが　かんぴょう きゅうり　キャベツ たまねぎ　ねぎ	ごはん でん粉 さとう	サラダ油 ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま
7	(月)	ごはん 熊本県産のり	牛乳	**★日本の郷土料理：熊本県★** さばのみぞれ煮 切干大根とひじきの和え物 つぼん汁（郷土料理）	732 27.8 21.3	さば とり肉 とうふ	牛乳 ひじき のり	にんじん	だいこん　キャベツ きゅうり　えだ豆 ごぼう　しいたけ ねぎ	ごはん さとう	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま
8	(火)	みそ ラーメン (中華麺)	牛乳	ミニ肉まん 海そうサラダ みそラーメンスープ	837 35.9 21.8	ぶた肉 まぐろツナ なると	牛乳 わかめ	にんじん にら コーン　もやし	たまねぎ　ねぎ しょうが　にんにく しいたけ　たけのこ キャベツ　きゅうり	中華麺 小麦 さとう	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ油 ごま油
9	(水)	ごはん	牛乳	**★旬の食材：だいこん★** 彩り野菜のたまごやき 絹揚げと大根のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め煮 あおさのみそ汁	777 29.1 19.8	たまご ぶた肉 とり肉 絹揚げ　みそ	牛乳 あおさ	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ　だいこん しいたけ　しょうが にんにく　ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油
10	(木)	ツナ サンド (ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ)	牛乳	ミートボール② ツナサンドの具 ミネストローネスープ	798 32.2 27.9	とり肉 まぐろツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン セロリー　にんにく	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ マーガリン
11	(金)	カレー ライス (ごはん)	牛乳	**★山前中学校リクエスト給食★** 鶏肉のからあげ 磯香和え カレー　　洋梨タルト	996 28.7 37.2	とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん トマト	しょうが　にんにく キャベツ　もやし たまねぎ　洋梨	ごはん でん粉 じゃがいも タルト	サラダ油 ごま油
14	(月)	プチっと 玄米	牛乳	**★地産地消給食★** 栃木県産豚肉コロッケ・小袋ソース ごぼうサラダ ゆばのみそ汁	881 23.6 28.5	ぶた肉 ゆば みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ　ごぼう キャベツ　きゅうり コーン　ねぎ	玄米ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
15	(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！									
16	(水)	ごはん やさい ふりかけ	牛乳	赤魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁	847 34.5 20.7	赤魚 みそ　とうふ ぶた肉 油あげ　かつお粉末	牛乳 わかめ のり	にんじん トマト かぼちゃ ほうれん草	えだ豆　コーン だいこん　ねぎ	ごはん さとう じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま
17	(木)	バター ロール	牛乳	ツナマヨオムレツ ブロッコリーとチキンのサラダ ビーフシチュー	950 35.2 41.1	たまご ツナ　豆乳 とり肉 牛肉	牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん トマト しょうが	キャベツ　コーン たまねぎ　しょうが マッシュルーム グリンピース	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ さとう でん粉 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
18	(金)	ごはん	牛乳	**★旬の野菜：白菜★** 鶏肉の香味焼き　　白菜の塩昆布和え 豚肉ともやしのごまみそスープ 抹茶プリン	852 34.4 27.5	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん にら	にんにく　しょうが はくさい　きゅうり ねぎ　もやし　にんにく しいたけ　しょうが	ごはん さとう 抹茶プリン	ごま油 サラダ油 ごま
21	(月)	ごはん	牛乳	揚げ餃子の甘酢あんかけ② 鶏肉ときゅうりの中華和え マーラータン	857 27.2 25.3	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にら にんじん 小松菜 にんにく	キャベツ　たまねぎ しょうが　きゅうり たけのこ　コーン えのき　きくらげ	ごはん 小麦粉 さとう　でん粉 はるさめ	ごま サラダ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま油
22	(火)	ミルク 食パン ﾁｮｺ大豆	牛乳	**★冬至給食★** ハンバーグデミグラスソース かぼちゃとチーズのサラダ 冬野菜たっぷりポトフ	853 34.3 42.8	とり肉 ぶた肉 ウインナー 大豆粉	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ　きゅうり マッシュルーム だいこん　ｶﾘﾌﾗﾜｰ	ﾐﾙｸ食ﾊﾟﾝ でん粉 さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
23	(水)	ごはん	牛乳	ホッケだし漬け焼き ちぐさ和え スタミナちゃんこ汁	743 29.9 19.0	ホッケ ハム 油あげ　かまぼこ ぶた肉　とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ　もやし しょうが　たまねぎ はくさい　しめじ にんにく	ごはん さとう でん粉	ごま サラダ油
24	(木)	いちご ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ (ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ)	牛乳	アンサンブルエッグ いちごクリームサンドの具 雪だるまコンソメスープ	827 25.6 30.0	たまご ベーコン かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　みかん パイナップル いちご　キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	サラダ油 ホイップ
25	(金)	カレー ピラフ	牛乳	**🎅クリスマス給食🎅** ローストチキン キラキラ星のサラダ コーンポタージュ　クリスマスケーキ	997 37.1 35.2	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ にんじん　黄ピーマン	パセリ トマト 赤ピーマン きゅうり　コーン	しょうが　にんにく ロマネスコ　たまねぎ キャベツ　ｽﾞｯｷｰﾆ	ごはん ケーキ	マーガリン

★ 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。