



1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
8 (木)	ホット ドック (コッパパン)	牛乳	ウインナー・ケチャップソースかけ コールスローサラダ ABCコンソメスープ ココアワッフル	742 25.8 26.1	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ	コッパパン じゃがいも マカロニ ココアワッフル	ドレッシング
9 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き もやしナムル 汁ビーフン	782 29.4 23.4	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう ビーフン	ごま ごま油 ドレッシング
13 (火)	きなこ 揚げパン	牛乳	花野菜サラダ カレー風味のマカロニスープ	703 26.1 24.6	とり肉 ぶた肉	牛乳	アスパラ にんじん	カリフラワー キャベツ コーン えだ豆 たまねぎ	揚げパン きな粉 さとう マカロニ	サラダ油 ドレッシング じゃがいも
14 (水)	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風ソース キャベツのさっぱり和え 具だくさんみそ汁	763 26.8 20.5	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	パセリ ほうれん草 にんじん にら	たまねぎ りんご レモン キャベツ もやし しいたけ はくさい	ごはん さとう	ごま ごま油
15 (木)	ココア パン	牛乳	♥真岡市産とちあいか無償提供♥ カラフルサラダ ミートソースペンネ 真岡市産とちあいか②	755 28.3 20.2	ぶた肉	牛乳 粉チーズ アスパラ トマト	赤ピーマン 黄ピーマン アスパラ にんじん	カリフラワー きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム いちご	ココアパン ペンネ さとう	ドレッシング マーガリン
16 (金)	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソースかけ 豚肉と大根のそぼろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁	821 27.8 20.2	ホキ ぶた肉 みそ さつま揚げ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん えだ豆 しょうが ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油
19 (月)	ピタパン	牛乳	★世界の料理:メキシコ★ チリコンカン メキシカンサラダ ボソレ風スープ(メキシコの野菜スープ)	673 30.4 24.6	ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳 チーズ こまつな アスパラ 赤ピーマン	にんじん トマト パセリ アスパラ 黄ピーマン	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しめじ はくさい	ピタパン さとう タコス じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
20 (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！									
21 (水)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 栃木県産厚焼き玉子 ひじき煮 もやしと豚肉のみそ汁	726 25.6 18.7	たまご とり肉 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	ごぼう こんにゃく ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう	サラダ油 ごま油 ごま
22 (木)	シェルパン	牛乳	グラタンコロッケ・ソースかけ コーンと枝豆のサラダ 焼きそば	883 32.9 27.9	えび ぶた肉 いか なると	牛乳	にんじん アスパラ	たまねぎ えだ豆 コーン キャベツ もやし	シェルパン 焼きそば麺	サラダ油 ドレッシング
23 (金)	麦ごはん	牛乳	マカロニサラダ ハッシュドポーク レアチーズムースケーキ	856 22.8 24.3	ぶた肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	麦ごはん マカロニ じゃがいも さとう	サラダ油 マーガリン
1月24日～30日は全国学校給食週間です。地場産物や郷土料理にちなんだ献立になっています。										
26 (月)	ごはん 瀬戸風味	牛乳	さばのみそ焼き ほうれん草とキャベツのツナ和え 豚汁	790 32.8 22.2	さば かつお節 まぐろツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	サラダ油 ごま
27 (火)	きつね うどん	牛乳	★日本の郷土料理:大阪府★ カレー風味のちくわ天 白菜のごま和え きつねうどんの汁(大阪府郷土料理)	736 29.4 15.9	ちくわ とり肉 油あげ なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	はくさい ねぎ しいたけ	うどん さとう	ごま
28 (水)	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華卵スープ	875 32.9 25.6	とり肉 かまぼこ とり肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん でん粉 さとう はるさめ	サラダ油 ごま ドレッシング
29 (木)	いちご クリームサンド (コッパパン)	牛乳	ミートボール② いちごクリームサンドの具 オニオンスープ	779 25.1 29.2	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	パティザル みかん いちご たまねぎ キャベツ えのき	コッパパン さとう	ホイップ マーガリン
30 (金)	手巻き寿司 (ごはん) 合わせ酢 手巻きのり	牛乳	★物部小リクエスト献立★ スティックチーズ カニカマ ツナ和え 季節の野菜のみそ汁	730 25.8 18.7	カニカマ まぐろツナ 油あげ みそ	牛乳 チーズ のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン だいこん はくさい ねぎ	ごはん	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。