



1月分給食献立予定表(中学校)

真岡市立第二学校給食センター

令和7年度

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 (コッペパン)	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 コーン たまねぎ	きゅうり はくさい	コッペパン じゃがいも マカロニ ココアワッフル	
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 もやし ねぎ	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう ビーフン	
13 (火)	きなこ 揚げパン	牛乳		センターで手作りします! 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	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ えだ豆 たまねぎ	さつまいも さとう	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 レモン もやし しいたけ	りんご キャベツ はくさい	ごはん さとう	
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 トマト	赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ にんにく マッシュルーム	いちご	ココアパン パンネ さとう	ドレッシング マーガリット	
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 トマト かぼちゃ にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	にんじん トマト パセリ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しめじ	たまねぎ キャベツ 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ためましょう!								
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 にんにく ねぎ もやし しいたけ	こんにゃく さとう	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 ブロッコリー	たまねぎ えだ豆 コーン キャベツ	こんにゃく ねぎ 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 キャベツ にんにく	コーン 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	ソーティングヨネーズ サラダ油 マーガリット	

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	さばのみぞ焼き 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 たいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	ソーティングヨネーズ 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	ヤンニヨムチキン 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 クリーミサンド (コッペパン)	牛乳	ミートボール② いちごクリーミーの具 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	ババロア みかん いちご たまねぎ キャベツ えのき	コッペパン さとう	ホイップ マーガリット
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★ ステイクチーズ 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 たいこん はくさい ねぎ	ごはん	ソーティングヨネーズ

★ 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。