

令和7年度



10月分 給食献立予定表（中学校）

真岡市立第一学校給食センター

日付	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	主 な 材 料					
					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 (水)	ごはん	牛乳	ホッケ文化干 ひじきの炒め煮 野菜のみそ汁	812 35.0 25.9	ホッケ 豆腐 大豆 みそ 竹輪 油あげ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	こんにゃく しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	油
2 (木)	はちみつ パン	牛乳	ごぼう入りバーグ コールスローサラダ ミネストローネスープ	756 28.5 22.9	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー ごぼう キャベツ とうもろこし	パン はちみつ パン粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油 マカロニ じゃがいも
3 (金)	ごはん	牛乳	セルフキムタクごはん キャベツのおかかあえ かきたま汁	760 30.4 22.5	豚肉 かつお節 とり肉 豆腐 卵	牛乳 なると	にんじん にら	はくさい たまねぎ だいこん キャベツ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油
6 (月)	ごはん	牛乳	★ 十五夜給食 ★ 野菜かき揚げ・天丼のたれ 菊花あえ けんちん汁 けんちん汁 山形県産ふじりんごゼリー	868 19.8 27.9	卵 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく キャベツ りんご だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	油 里いも
7 (火)	コッペ パン	牛乳	スラッピージョー 花野菜サラダ チキンヌードルスープ	741 33.7 24.5	豚肉 とり肉 大豆	牛乳 粉チーズ にんじん	ピーマン トマト パセリ ブロッコリー パプリカ	しいたけ とうもろこし たまねぎ セロリー カリフラワー キャベツ	パン 砂糖 スバゲッティ	油 ドレッシング
8 (水)	ごはん	牛乳	とり肉の朝鮮焼き 切干大根のナムル 生揚げのそぼろ煮	869 42.5 26.7	とり肉 生あげ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たけのこ だいこん しいたけ もやし グリンピース たまねぎ	ごはん 砂糖	ごま ごま油 ドレッシング 油
9 (木)	食パン ミックス ジャム	牛乳	オニオンソース肉団子② アーモンドサラダ コーンポタージュ	780 30.1 24.5	とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	いちご きゅうり りんご とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 パン粉 小麦粉	アーモンド 油 マーガリン
10 (金)	ラーメン	牛乳	春巻 春雨サラダ 麻婆ラーメンスープ	739 26.8 25.4	とり肉 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 なると	にんじん にら	たけのこ もやし たまねぎ ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	中華麺 小麦粉 春雨 砂糖	ごま油 油 でん粉
14 (火)	コッペ パン	牛乳	野菜コロッケ・ソース ブロッコリーサラダ マリガトーネスープ	759 28.3 28.0	白いんげん豆 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま ドレッシング パン粉
15 (水)	ごはん	牛乳	♥ いちごの日給食 ♥ 肉しゅうまい② もやしの韓国風サラダ 卵とわかめのスープ いちごゼリー	808 26.7 23.2	とり肉 卵	牛乳 わかめ	にら 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし きゅうり えのきたけ いちご	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	豚脂 ごま ドレッシング ごま油
16 (木)	ミルク 食パン	牛乳	★ 中村小学校リクエスト給食 ★ オムレツ ごぼうサラダ フルーツポンチ	796 25.3 22.2	卵 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 寒天	にんじん	ごぼう もも りんご きゅうり 梨 マスカット キャベツ みかん バイン ぶどう 黄桃 レモン	パン 砂糖	油 ごま ドレッシング ごま油
17 (金)	ごはん	牛乳	いわしのみそ煮 磯辺あえ とり肉じゃが	821 33.4 21.8	いわし みそ とり肉 厚あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが たまねぎ しらたき	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 油
20 (月)	ごはん	牛乳	野菜とハムのマリネ 根菜のカレー ミニフィッシュ	783 26.0 20.7	ハム 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 カタクチイワシ	パセリ にんじん	きゅうり れんこん キャベツ りんご たまねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま でん粉
21 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪  ★  ★  ★  ★									
22 (水)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 さつまいも汁	818 35.6 21.4	とり肉 大豆 卵 豚肉	牛乳 みそ 油あげ	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	油
23 (木)	黒糖 コッペ パン	牛乳	あらびきチキンナ② ビーンズサラダ アルファベットスープ	805 31.0 31.9	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	えだ豆 とうもろこし たまねぎ グリンピース	パン マカロニ 黒糖 じゃがいも パン粉 でん粉	ごま ドレッシング ごま油 ノンエッグマヨネーズ
24 (金)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ ポークハムカツ 元気サラダ 満点みそ汁	842 27.2 25.9	ハム かつお節 とり肉 油あげ	牛乳 こんぶ わかめ なると	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり しめじ とうもろこし だいこん	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ごま
27 (月)	ごはん	牛乳	酢豚風ハンバーグ とり肉と春雨の中華あえ ひらひらワントンスープ	810 27.9 19.2	とり肉 なると	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ ねぎ きゅうり もやし はくさい	ごはん パン粉 砂糖 でん粉	豚脂 ごま油 春雨 ワンタン
28 (火)	コッペ パン	牛乳	フランクフルト もやしのカレードレッシングあえ 秋のシチュー	783 28.8 27.4	フランクフルト ツナ	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん	もやし たまねぎ しめじ	パン 砂糖 さつまいも くり	油 小麦粉
29 (水)	ごはん	牛乳	とりのから揚げ 切干大根のごま酢あえ いものこ汁	838 32.1 24.2	とり肉 ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん しめじ きゅうり ねぎ こんにゃく	ごはん でん粉 砂糖 里いも	油 ごま
30 (木)	アップル パン	牛乳	笹かま磯辺マヨ焼き マカロニサラダ ポトフ風トマトスープ	772 26.7 26.7	笹かまぼこ ハム ウインナー	牛乳 青のり	にんじん トマト	りんご はくさい きゅうり セロリー キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖 はちみつ でん粉	マーガリン ノンエッグマヨネーズ ドレッシング マカロニ
31 (金)	学校祭振替休日のため、給食中止									

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 中学生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