

令和7年度



11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					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
4 (火)	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ・ソース ササミと野菜のサラダ ラビオリスープ	794 28.8 29.6	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ズッキーニ	パン パン粉 でん粉 小麦粉 さとう	豚脂 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング 油
5 (水)	ナン	牛乳	ハムと野菜のサラダ ひよこ豆のキーマカレー	732 30.5 28.2	ハム 豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし グリンピース にんにく しょうが りんご	ナン 小麦粉 さとう	油 豚脂
6 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	782 25.3 27.9	豚肉 ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい セロリー	パン 小麦粉 さとう でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング 豚脂
7 (金)	ラーメン	牛乳	ポークしゅうまい② くらげサラダ みそラーメンスープ	713 35.9 26.3	豚肉 くらげ なると みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ しょうが きゅうり もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが	ラーメン パン粉 でん粉 小麦粉 さとう	ごま油 ごま 油 豚脂
10 (月)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 豚汁	783 35.5 19.7	とり肉 大豆 たまご 豚肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	油
11 (火)	食パン とちあいか ジャム	牛乳	とり肉のバーベキューソース マカロニサラダ 県産野菜のトマトスープ	767 32.4 26.1	とり肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	レモン にんにく りんご たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ もやしはくさいいちご	パン さとう 水あめ マカロニ じゃがいも	ドレッシング 油
12 (水)	ごはん	牛乳	モロの香味焼き にらともやしのあえもの 根菜のごま汁	758 31.5 19.3	モロ とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ もやし だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 ごま 油
13 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	チキンカツ シーザーサラダ 和風コンソメスープ	723 29.0 25.5	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ だいこん もやし	パン パン粉 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング
14 (金)	ごはん	牛乳	野菜入り焼き肉 かんぴょう入りごまあえ 県産みそ汁	813 28.7 25.0	豚肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく かんぴょう キャベツ ごぼう ねぎ もやし なめこ	ごはん でん粉 さとう はちみつ	油 ごま
17 (月)	ごはん	牛乳	アジカツ・ソース 春雨サラダ どさんこ汁	822 26.6 21.5	アジ タラ 豆乳 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	ごはん でん粉 はるさめ 小麦粉 さとう パン粉 じゃがいも	油 ごま ごま油 バター
18 (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♪									
19 (水)	ごはん	牛乳	厚焼き卵 じゃこあえ ひき肉ごまじゃが	813 30.3 21.1	たまご 豚肉 生あげ	牛乳 かたくりわし	こまつな にんじん	はくさい しょうが たまねぎ えだまめ しらたき しいたけ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	ドレッシング 油 ごま
20 (木)	ミルク 食パン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース チーズと野菜のサラダ ウインナーとマカロニのスープ	741 30.3 25.2	とり肉 ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし セロリー	パン パン粉 さとう でん粉 マカロニ	豚脂 ドレッシング
21 (金)	ごはん	牛乳	★ 中村中学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ 元気サラダ カレー 洋梨のタルト	998 28.3 33.4	とり肉 ハム かつお節 たまご	牛乳 昆布 脱脂粉乳	にんじん トマト	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ りんご 洋なし	ごはん さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 豚脂 ごま マーガリン アーモンド
25 (火)	コッペ パン	牛乳	フランクフルト 花野菜とアーモンドのサラダ ポークビーンズ	837 32.5 30.5	豚肉 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー にんにく たまねぎ	パン でん粉 さとう じゃがいも 小麦粉	豚脂 ドレッシング アーモンド 油
26 (水)	ごはん	牛乳	ぎょうざの甘酢あんかけ② ひじきのごまドレあえ 中華風コンソメスープ	819 25.6 25.5	とり肉 豚肉 ツナ とり肉 たまご	牛乳 ひじき ほうれん草	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり えだまめ とうもろこし ねぎ しいたけ	ごはん さとう 小麦粉 でん粉	油 ドレッシング
27 (木)	はちみつ パン	牛乳	肉団子(甘酢あん)② イタリアンサラダ さつまいもシチュー	854 31.7 26.2	とり肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン はちみつ マカロニ パン粉 でん粉 さつまいも 小麦粉 さとう	ドレッシング 油
28 (金)	ごはん	牛乳	牛肉入り焼きコロッケ・ソース 野菜と卵のあえもの けんちん汁	764 21.5 21.6	牛肉 たまご 豚肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも さとう でん粉 パン粉 さといも	油 ごま油

★ 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