令和８年度

６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 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	エネルギーになる 5群	6群
1（月）	ごはん	牛乳	五目厚焼きたまご ほうれん草ののり酢あえ ひき肉ごまじゃが			830 30.7 20.8	卵　とり肉 かまぼこ 豚肉 厚揚げ	牛乳 もずく のり	にんじん ほうれん草	たけのこ　グリンピース もやし　しらたき とうもろこし　しいたけ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま
2（火）	アップルパン	牛乳	ＴＯＦＵナゲット② コールスローサラダ ひよこ豆のカレースープ			821 25.2 32.4	豆腐 魚肉　豆乳 卵黄　ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	りんご　とうもろこし たまねぎ　グリンピース キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油 アーモンド ドレッシング
3（水）	ごはん	牛乳	マーボーなす もやしの中華サラダ むらくも汁　あじさいゼリー			835 30.1 20.3	とり肉 大豆 みそ 豆腐　卵	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	なす　えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり	米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング
4（木）	ミルク食パン ミックスジャム	牛乳	チキンのオーブン焼き ツナと野菜のサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	歯と口の健康週間		907 36.1 36.0	とり肉 まぐろ ウインナー 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パプリカ パセリ にんじん	いちご　たまねぎ りんご　グリンピース キャベツ　とうもろこし きゅうり　マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ 油
5（金）	ごはん のり香味	牛乳	さばのみそ煮 五目きんぴら 野菜のごま汁			864 30.9 27.7	さば　みそ 豚肉 さつま揚げ とり肉 油揚げ	牛乳 のり 青のり 茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく はくさい	米 砂糖 じゃがいも 里いも	ごま 油
8（月）	ごはん	牛乳	ごぼう入りハンバーグおろしソース たくあんあえ いものこ汁			749 26.1 17.3	とり肉 豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ　だいこん ごぼう　キャベツ きゅうり かんきつ果汁 こんにゃく しめじ ねぎ	米 パン粉 砂糖 でん粉　里いも	ごま 油
9（火）	コッペパン チョコ 大豆	牛乳	とり肉の香草焼き　アーモンドサラダ アルファベットスープ セノビーゼリー			860 31.2 34.5	大豆粉 とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳酸菌飲料	パプリカ パセリ ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン	パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 アーモンド ごま ドレッシング
10（水）	ごはん	牛乳	国産具材の肉春巻 中華風サラダ ひらひらワンタンスープ			778 22.4 19.4	豚肉 ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ　はくさい たまねぎ　ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖 春雨 小麦粉 ワンタン	豚脂 油 ごま油
11（木）	ナン	牛乳 ミルメークコーヒー	ハムと野菜のマリネ キーマカレー ポケモンチーズ			809 35.0 33.1	ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん パプリカ トマト	きゅうり　グリンピース キャベツ たまねぎ とうもろこし	ナン 砂糖 小麦粉 でん粉	油 豚脂
12（金）	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 国産さくらんぼゼリー			899 37.2 22.2	とり肉 大豆　みそ 卵　豆腐 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん　さくらんぼ しいたけ ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でん粉 さつまいも	油
15（月）	ごはん	牛乳	★ **県民の日給食･いちごの日給食** ヤシオマスの塩焼き　かんぴょうｻﾗﾀﾞ 県産みそ汁　栃木県民の日デザート	★		824 32.6 23.5	ヤシオマス かまぼこ 豚肉　豆乳クリーム 豆腐　油揚げ　みそ	牛乳	にんじん にら	かんぴょう　ねぎ きゅうり　いちご キャベツ もやし	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま 油
16（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♪											
17（水）	ごはん	牛乳	野菜入り焼き肉 にらともやしのナムル マーボーかきたまスープ	地産地消週間		871 33.4 28.2	豚肉 とり肉 なると 卵　みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ　ねぎ ごぼう　しいたけ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油 ドレッシング
18（木）	コッペパン	牛乳	スラッピージョー ブロッコリーサラダ 県産野菜のコンソメスープ			710 31.1 24.0	豚肉 とり肉 大豆 かまぼこ	牛乳	ピーマン トマト パセリ ブロッコリー にんじん	しいたけ　もやし たまねぎ とうもろこし みかん　ゆず	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング
19（金）	もち麦ごはん	牛乳	国産豚肉のコロッケ・ソース 切干大根とツナのごまあえ 県産なめこ汁	★		852 23.6 27.2	豚肉　みそ まぐろ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　ねぎ だいこん きゅうり なめこ	米　大麦 じゃがいも 砂糖 パン粉	豚脂 油 ごま ドレッシング
22（月）	ごはん	牛乳	肉シュウマイ② 糸かまぼことわかめのあえもの 中華風スープ			816 26.4 22.0	とり肉 豚肉 卵白 かまぼこ　なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ　たけのこ もやし　きくらげ キャベツ　しいたけ はくさい	米 小麦粉 でん粉	豚脂 ごま ドレッシング ごま油
23（火）	コッペパン	牛乳	★ **地産地消給食** ★ ☘ **世界の料理シリーズ　ブラジル編** ☘ ロングウインナー ☘チリコンカン　☘カンジャ			749 33.4 27.7	ウインナー 豚肉 ひよこ豆 大豆 とり肉　ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー	パン じゃがいも	油
24（水）	ごはん	牛乳	★ **真岡西小学校リクエスト給食** ★ とりのから揚げ　磯辺あえ カレー　洋梨のタルト			940 28.3 29.0	とり肉 卵	牛乳 のり 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん トマト	もやし たまねぎ りんご 洋梨	米　小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油 アーモンド ごま油 マーガリン
25（木）	ミルク食パン とちあいかジャム	牛乳	オムレツのトマトソース マカロニサラダ コーンポタージュ			832 32.0 24.6	卵 ハム ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	いちご　とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 でん粉	油 オリーブオイル ドレッシング マーガリン
26（金）	うどん	牛乳	国産あじフライ ごま酢あえ 肉うどん汁			706 30.2 24.4	あじ 豚肉 なると 油揚げ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ　えのきたけ もやし　しいたけ たまねぎ ねぎ	うどん パン粉 砂糖	油 ごま
29（月）	ごはん 瀬戸風味	牛乳	さんまかぼすレモン煮 ひじきのあえもの 肉団子と春雨のスープ			816 27.6 25.3	いわし節 かつお節 卵　さんま かまぼこ 豚肉 とり肉	牛乳 のり 青のり ひじき	小松菜 にんじん	かぼす　とうもろこし レモン　たまねぎ きゅうり　ねぎ キャベツ　きくらげ	米　砂糖 でん粉 春雨	ごま ドレッシング
30（火）	はちみつパン	牛乳	☘ **世界の料理シリーズ　イギリス編** ☘ ☘スコッチエッグ・ケチャップ ☘コロネーションサラダ　オニオンスープ			793 31.2 30.1	卵 豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム	パン 砂糖 はちみつ パン粉	豚脂 ノンエッグマヨネーズ 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

★ 6月4日（木）～１０日（水）まで「歯と口の健康週間」、6月１５日（月）～１９日（金）まで「地産地消週間」を実施します。

★ 6月から「世界の料理シリーズ」として、給食で外国の料理を紹介していきます。お楽しみに♪

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。