

令和8年度



9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	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
					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 (火)	ミルク 丸パン	牛乳	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ フルーツポンチ スライスチーズ	889 31.6 27.5	とり肉 ぶた肉 ハム 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ どうもろこし きゅうり ぶどう果汁 もも果汁 レモン果汁 マスカット果汁 りんご果汁 バイン みかん もも	パン さとう でんぷん マカロニ	ドレッシング
2 (水)	ごはん	牛乳	ほうれん草オムレツ 海藻サラダ ひよこ豆のキーマカレー 冷凍洋なし	808 28.6 17.8	たまご かまぼこ ぶた肉 とり肉 だいず ひよこ豆	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし にんにく しょうが りんご 洋なし	米 さとう でんぷん 小麦粉	ドレッシング 油
3 (木)	黒糖 コッペパン	牛乳	肉団子② イタリアンサラダ トマトクリームシチュー	851 33.0 29.3	とり肉	牛乳 生クリーム チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ えだまめ くわい しょうが ねぎ りんご キャベツ きゅうり どうもろこし にんにく	パン さとう 黒砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも	ドレッシング 油 オリーブオイル
4 (金)	ラーメン	牛乳	多菜包子(ターサイバオズ)② 中華くらげサラダ ちゃんぽんラーメンスープ	816 33.1 26.3	ぶた肉 とり肉 くらげ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり もやし にんにく	ラーメン でんぷん パン粉 さとう はるさめ	ごま油 ごま 油
7 (月)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 野菜かき揚げ・天丼のたれ にらともやしのあえもの ビルマ汁	857 20.3 30.2	ぶた肉	牛乳	にんじん しゅんぎく にら トマト いんげん	たまねぎ ごぼう もやし たまねぎ なす	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
8 (火)	ミルク コッペパン	牛乳	スラッピージョー ブロッコリーサラダ ウインナーと野菜のスープ	802 33.5 29.1	ぶた肉 とり肉 だいず ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	しいたけ たまねぎ どうもろこし えだまめ キャベツ セロリー	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング
9 (水)	ごはん	牛乳	ぎょうざの甘酢あんかけ② れんこんひじきサラダ もずくのスープ	747 22.3 22.9	とり肉 ぶた肉 とうふ なると	牛乳 ひじき もずく	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが れんこん きゅうり どうもろこし はくさい ねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぷん 米粉	油 ドレッシング ごま
10 (木)	ミルク 食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	アンサンブルエッグ パプリカサラダ かぼちゃのポタージュ	792 29.0 26.6	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん かぼちゃ	ブルーベリー キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう でんぷん 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング 油
11 (金)	バレンシア ライス	牛乳	→世界の料理シリーズ スペイン編→ ★カバリア・コン・トマト ★エンペドラット ★ソパ・デ・アホ	886 30.4 33.8	とり肉 さば ツナ たまご 白インゲン豆 ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン トマト ブロッコリー 黄ピーマン	どうもろこし たまねぎ セロリー にんにく カリフラワー きゅうり マッシュルーム	米 さとう さとう でんぷん パン粉	マーガリン 油 ドレッシング オリーブオイル
14 (月)	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ・ソース ひじきと大豆の炒め煮 秋の和風汁	816 27.6 25.7	とり肉 だいず さつまいも 油あげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ しらたき しいたけ ねぎ ごぼう まいたけ えのきたけ しめじ	米 さとう パン粉 でんぷん さといも	豚脂 牛脂 油
15 (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♪									
16 (水)	わかめ ごはん	牛乳	★真岡西中学校/クエスト給食★ とりのから揚げ 磯辺あえ 豚汁 洋梨のタルト	885 30.3 28.3	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ のり 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが 洋なし	米 小麦粉 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ マーガリン アーモンド
17 (木)	ミルク コッペパン	牛乳 ミルク コーヒ	ロングウインナー ササミと野菜のサラダ ミネストローネスープ	820 30.4 32.9	ウインナー とり肉 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり どうもろこし セロリー たまねぎ にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ
18 (金)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 具だくさんみそ汁	789 33.4 23.4	とり肉 たまご とうふ だいず 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが だいこん たまねぎ ねぎ	米 さとう でんぷん	油
24 (木)	ミルク 食パン キャラメルパテ	牛乳	ポテトカップグラタン ツナ野菜サラダ 肉団子のカレー煮	806 27.0 31.5	ツナ とり肉 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム どうもろこし にんにく しょうが	パン 水あめ さとう 小麦粉 じゃがいも でんぷん マーガリン パン粉	ドレッシング 油
25 (金)	ごはん	牛乳	★十五夜給食★ 秋さわらのねぎソースかけ 菊花あえ みそけんちん汁 お月見デザート	782 30.2 20.1	さわら かまぼこ たまご とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが キャベツ ごぼう はくさい こんにゃく みかん果汁 ブルーベリー果汁	米 さとう 水あめ でんぷん さといも	油 ごま油
28 (月)	ごはん	牛乳	チキンカツ シーザーサラダ ポークカレー アセロラミルク	927 30.7 36.3	ぶた肉 豆乳 とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ りんご アセロラ果汁	米 パン じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん 水あめ パン粉	油 ドレッシング
29 (火)	ピタパン	牛乳	照焼きハンバーグ キャベツポテトサラダ 秋の香りシチュー	798 31.0 26.9	とり肉 たまご ハム	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり どうもろこし しめじ	ピタパン パン粉 さとう じゃがいも さつまいも	マーガリン マヨネーズ 油 小麦粉 くり 小麦粉
30 (水)	ごはん	牛乳	→世界の料理シリーズ 中国編→ ★春巻 ★パンサンサー ★鶏白湯スープ ★フルーツ杏仁	793 24.0 23.1	ぶた肉 ハム とり肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しめじ はくさい あんず果汁 もも	米 はるさめ でんぷん 小麦粉 さとう	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

★世界の料理シリーズ9月は、スペイン編と中国編です。食を通して、各国の食文化を知り、さまざまな味や食材に触れてみましょう。