

令和8年度



9月分 給食献立予定表（小学校）



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							
					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 (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	760 28.4 25.8	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 でんぶん 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	656 24.2 16.1	たまご かまぼこ ぶた肉 とり肉 だいすひよこ豆	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 でんぶん 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	714 28.6 26.3	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 でんぶん じゃがいも	ドレッシング 油 オリーブオイル		
4 (金)	ごはん	牛乳	多菜包子(ターサイパオズ)② 中華くらげサラダ もずくのスープ	595 18.7 20.3	ぶた肉 とり肉 くらげ とうふ なた	牛乳 ひじき もずく	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり はくさい ねぎ	米 でんぶん パン粉 さとう はるさめ	油 ごま 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 	674 17.0 25.2	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	643 27.3 24.6	ぶた肉 とり肉 だいす 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)	ラーメン	牛乳	ぎょうざの甘酢あんかけ② れんこんひじきサラダ ちゃんぽんラーメンスープ	608 25.9 23.3	とり肉 ぶた肉 なた	牛乳 ひじき	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 にんにく どうもろこし はくさい もやし ししいたけ	ラーメン 小麦粉 米粉 さとう でんぶん	油 ドレッシング		
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	666 24.7 23.9	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 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング		
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★ ＊カバリャ・コン・トマテ ＊エンペドラット ＊ソバ・デ・アホ 	797 28.1 29.9	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 でんぶん 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 ひじきと大豆の炒め煮 秋の和風汁	669 23.8 23.8	とり肉 だいす さつまあげ 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 でんぶん 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1/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	744 25.2 26.6	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 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油 ごま油 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	676 25.5 29.0	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 貝だくさんみそ汁	634 28.2 20.7	とり肉 たまご とうふ だいす 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 でんぶん	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 	702 24.0 25.9	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 でんぶん 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 	630 25.0 17.7	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 でんぶん さといも	油 ごま油		
28 (月)	ごはん	牛乳	シーザーサラダ ボークカレー アセロラミルク	685 19.7 22.6	ぶた肉 豆乳	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 でんぶん 水あめ	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	681 27.1 24.0	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 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 ＊パンサンズー ＊鶏白湯スープ ＊フルーツ杏仁 	665 20.8 21.9	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 でんぶん 小麦粉 さとう	油 ごま油		

★ 表示している栄養価は、中学年（3・4年生）の栄養価を表示しています。

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質14～22g

★ 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。