



10月分給食献立予定表(中学校)



令和8年度

真岡市立第二中学校給食センター

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	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 (木)	コッペパン	牛乳	スラッピージョー フレンチサラダ ウインナーと野菜のスープ煮	790 32.1 31.4	ぶた肉 鶏卵 ハム ウインナー	牛乳 粉チーズ チーズ	青ピーマン にんじん 黄ピーマン パセリ トマト	しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	コッペパン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
2 (金)	ハッシュド ポーク (ごはん)	牛乳	ポテトカップグラタンほうれん草 スイートコーンのサラダ ハッシュドポーク	887 27.8 26.0	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく マッシュルーム	ごはん じゃがいも さとう	ドレッシング サラダ油 マーガリン
5 (月)	豚カルビ 丼 (ごはん)	牛乳	★地産地消給食★ 豚カルビ丼の具 りっちゃんの元気サラダ かんぴょうのかき卵汁	787 30.7 20.8	ぶた肉 かまぼこ かつお節 とり肉 たまご	牛乳 こんぶ	赤ピーマン にんじん にら しいたけ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ コーン きゅうり キャベツ かんぴょう	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
6 (火)	関西風 うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ② ほうれん草のごま和え 関西風うどんの汁	837 33.2 19.7	ちくわ とり肉 油あげ なると	牛乳 青のり わかめ かつお節	ほうれん草 にんじん	キャベツ しいたけ	ソフト麺 薄力粉 でん粉 さとう	サラダ油 ごま
7 (水)	ごはん 味かつお	牛乳	五目厚焼き玉子 高野豆腐の煮物 小松菜とじゃがいものみそ汁	800 33.1 23.1	たまご 油あげ とり肉 みそ ぶた肉 鰯節の節 高野豆腐	牛乳 みそ こんぶ	にんじん 小松菜	たけのこ えだ豆 だいこん	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま
8 (木)	フィレオチキン バーガー (丸パン)	牛乳	フィレオチキン・小袋ノイック 外外ソース ハムと野菜のマリネ ミネストローネスープ	704 33.3 22.4	とり肉 ハム ひよこ豆	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	丸パン じゃがいも	ノイック 外外 ドレッシング マーガリン
9 (金)	ごはん	牛乳	🍅🍅目の愛護デー給食🍅🍅 ハンバーグの和風ソースかけ ツナとわかめの和え物 豚汁 ブルーベリーゼリー	846 33.3 23.7	とり肉 ぶた肉 まぐろツナ とうふ みそ	牛乳 わかめ	トマト パセリ にんじん こんにゃく	たまねぎ にんにく しょうが りんご レモン果汁 きゅうり キャベツ だいこん	ごはん さとう ゼリー じゃがいも	ごま ドレッシング サラダ油
13 (火)	バター ロール	牛乳	🍣旬の食材:秋鮭🍣 ミートボール② イタリアンサラダ 秋鮭のクリームスープ	856 34.4 31.4	とり肉 秋鮭	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれん草 トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	バターロール 小麦	ドレッシング サラダ油
14 (水)	ごはん	牛乳	★世界の料理:韓国★ イカステーキねぎ塩焼き チャプチェ わかめスープ	766 34.2 19.1	イカ ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら 青ピーマン	ねぎ にんにく もやし たまねぎ えのき	ごはん はるさめ さとう	ごま油 ごま
15 (木)	うすまき ミルク パン	牛乳	🍓いちごの日給食🍓 ハニーマスタードチキン ファルファレのサラダ ポークビーンズ いちごプリン	873 38.5 31.5	とり肉 ぶた肉 ひよこ豆 大豆	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト	コーン キャベツ たまねぎ セロリー いちご果汁	ミルクパン はちみつ パスタ じゃがいも プリン	ドレッシング サラダ油
16 (金)	カツカレー (ごはん)	牛乳	ピクとんかつ 野菜いっぱいサラダ カレー	915 31.0 29.5	ぶた肉 ハム 鶏卵	牛乳 スライス	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油 ドレッシング
19 (月)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:兵庫県★ さばのみそ煮 はりはり漬け ばち汁 (郷土料理)	826 31.2 23.6	さば 油あげ みそ とり肉 なると	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 小松菜	だいこん きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう ビーフン	ごま
20 (火)	🍱お弁当の日🍱 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱に詰めましょう！									
21 (水)	三色 ごはん (びちと玄米)	牛乳	鶏そぼろ・たまごそぼろ・ほうれん草和え 豆腐とわかめのみそ汁 かぼちゃプリンタルト	935 35.1 26.8	とり肉 たまご かつお節 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	アチッと玄米 さとう タルト	サラダ油
22 (木)	ビスキュイ パン	牛乳	センター手作りです！ ブロッコリーとチキンのサラダ 肉団子のトマトスープ 型抜きチーズ	736 27.4 25.8	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	キャベツ コーン たまねぎ にんにく カリフラワー マッシュルーム	丸パン さとう 小麦粉 でん粉	マーガリン ドレッシング サラダ油
23 (金)	五目 ごはん	牛乳	🌙十三夜給食🌙 焼き栗コロッケ・ソースかけ 豆とひじきの和え物 いものこ汁 お月見デザート (梨ゼリー)	874 24.8 25.4	ハム とり肉 ひよこ豆 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー しいたけ	キャベツ ごぼう しめじ ねぎ 梨果汁 ごぼう たけのこ こんにゃく	ごはん くり さといも ゼリー	サラダ油 ドレッシング ごま
26 (月)	ごはん	牛乳	にらまんじゅう② 切干大根のベーコン煮 平麺入り塩スープ	776 27.1 16.8	ぶた肉 かまぼこ ベーコン 油あげ とり肉 さつま揚げ	牛乳	にら にんじん いんげん	キャベツ にんにく しょうが だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん さとう 平麺 小麦粉	ごま油 マーガリン
27 (火)	ホット ドック (コッペパン)	牛乳	ウインナーサルサソース チーズサラダ ABCコンソメスープ	733 28.2 29.3	ウインナー ハム とり肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ えだ豆 キャベツ きゅうり マッシュルーム ブロッコリー ほうれん草	コッペパン じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング
28 (水)	ごはん	牛乳	ポークシューマイ② 春雨サラダ ワンタンスープ	760 27.0 17.1	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 ねぎ しいたけ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 さとう はるさめ	ごま油
29 (木)	ツイスト パン	牛乳	🍷旬の食材:さつまいも🍷 ラザニア グリーンサラダ さつまいものシチュー	792 29.6 27.4	ぶた肉 ハム とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ハム ブロッコリー パセリ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり カリフラワー	ツイストパン さつまいも	ドレッシング マーガリン
30 (金)	わかめ ごはん	牛乳	★久下田中ノリクエスト給食★ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ たまごスープ レモンタルト	991 32.7 34.5	とり肉 ハム ベーコン たまご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ レモン果汁	ごはん でん粉 じゃがいも タルト カスタード	サラダ油 ノイック マーガリン

★ 中学校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

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

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。