

令和8年度



10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 材 料					
					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)	いちご ミルク 揚げパン	牛乳	ツナコーンサラダ ポトフ風スープ ボケモンチーズ	800 28.4 37.5	ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり セロリー たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン 砂糖 乳糖 水あめ じゃがいも	油 ノンエックマヨネーズ
2 (金)	ごはん	牛乳	厚焼きたまご きりざい・納豆 いも煮汁	755 29.5 20.2	卵 納豆 牛肉	牛乳 チーズ	野沢菜 にんじん 小松菜	だいこん はくさい こんにゃく ねぎ ごぼう しめじ	ごはん 砂糖 でん粉 里いも	
5 (月)	ごはん 味のり	牛乳	モロ味勝焼き きゅうり漬と大根のあえもの 巻き狩り汁	806 27.3 25.1	モロ なたと みそ かつお節 豚肉	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ	ごはん 砂糖 酒かす じゃがいも	ごま油 油
6 (火)	ミルク コッパン チョコ大豆	牛乳	ハムと野菜のマリネ きのこコーンのポタージュ	829 31.4 32.6	ハム とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	きゅうり しめじ キャベツ エリンギ たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 小麦粉	油 バター チョコ大豆
7 (水)	ごはん	牛乳	えびシュウマイ② 青菜と春雨のナムル なす入りマーボー豆腐	875 34.7 26.3	魚肉 大豆 えび 豆腐 ハム とり肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ しいたけ ねぎ グリンピース なす だけのこ	ごはん パン粉 春雨 砂糖 でん粉	豚脂 ごま ドレッシング 油 ごま油
8 (木)	アップ ルパン	牛乳	野菜クロック かんぴょうサラダ 焼きそば	900 28.1 30.2	かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん	りんご かんぴょう たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ グリンピース もやし	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 焼きそばめん	マーガリン 油 ごま ドレッシング 油
9 (金)	ごはん	牛乳	セルフ豚キムチ丼 小松菜のごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 ラ・フランスゼリー	823 29.7 22.9	豚肉 ツナ 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ ラ・フランス しめじ はくさい りんご キャベツ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま
13 (火)	ミルク 食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	いかの香草焼き 花野菜サラダ ミネストローネスープ	752 36.1 22.4	いか ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	ブルーベリー たまねぎ カリフラワー セロリー キャベツ とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま ドレッシング 油
14 (水)	菜めし	牛乳	信田煮 キャベツのおかかあえ こしね汁	777 27.0 21.8	豚肉 油あげ とり肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	広島菜 京菜 大根菜 にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ こんにゃく もやし しいたけ ごぼう	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	豚脂 油
15 (木)	いちご 米粉パン	牛乳	🍓 いちごの日給食 🍓 ★ 大内中央小学校リクエスト給食 ★ チキンのオーブン焼き ポテトサラダ フルーツポンチ	860 29.8 29.4	とり肉 ハム 豆腐	牛乳 チーズ 寒天	パプリカ にんじん さやいんげん	いちご りんご たまねぎ みかん きゅうり パイン とうもろこし レモン ぶどう もも	米粉パン パン粉 砂糖 じゃがいも	ドレッシング ノンエックマヨネーズ
16 (金)	ごはん	牛乳	オニオンソース肉団子② 福神漬のさっぱりあえ 食物繊維たっぷりカレー	866 27.6 24.6	とり肉 豚肉 ツナ なたと みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ なす グリンピース きゅうり れんこん りんご もやし だけのこ ごぼう エリンギ	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 豚脂
19 (月)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ ハンバーグりんごソース 切干大根のりマヨあえ ラーメン風みそ汁	787 32.1 20.5	とり肉 豚肉 ツナ なたと みそ	牛乳 のり わかめ	トマト 大根菜 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし レモン もやし りんご ねぎ だいこん キャベツ	ごはん 春雨	牛脂 ノンエックマヨネーズ
20 (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♪						🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁			
21 (水)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 満点みそ汁	810 36.6 24.1	とり肉 卵 大豆 豚肉 油あげ かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま
22 (木)	🍀 フォカッチャ (直送)	牛乳	🌿 世界の料理シリーズ イタリア編 🇮🇹 🍀 カルツォーネ 🍀 インサラータ 🍀 ミルファンティ 🍀 豆乳/パンナコッタ	766 28.3 26.0	とり肉 卵 ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	トマト パプリカ にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ カリフラワー ズッキーニ いちご	フォカッチャ 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング
23 (金)	栗ごはん ごま塩	牛乳	★ 十三夜給食 ★ みそだれ焼き肉 里いものサラダ お月見スープ 🍡	942 30.4 30.5	豚肉 みそ ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし ねぎ えのきたけ きゅうり しいたけ キャベツ	ごはん 栗 だん粉 砂糖 里いも	ごま油 ノンエックマヨネーズ
26 (月)	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 なめだけあえ ピリ辛肉じゃが	847 31.0 26.4	さんま 豚肉 がんとどき みそ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	だいこん しらたき もやし しいたけ えのきたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	油
27 (火)	🍀 ナン	牛乳	🌿 世界の料理シリーズ インド編 🇮🇳 🍀 5種の豆サラダ 🍀 バターチキンカレー 県産生乳仕立ヨーグルト (直送)	852 31.8 38.6	大豆 枝豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ひよこ豆 とり肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	トマト	たまねぎ きゅうり マンゴ パイン バナナ	ナン	ドレッシング 油 バター
28 (水)	ごはん のり香味	牛乳	かに玉風五目厚焼きたまご 根菜のごまマヨあえ 水餃子スープ	817 26.2 24.0	卵 とり肉 かまぼこ 豚肉 なたと	牛乳 のり もずく	にんじん 葉ねぎ にら	だけのこ キャベツ ごぼう ねぎ れんこん はくさい きゅうり もやし	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ノンエックマヨネーズ 豚脂 ごま油
29 (木)	丸パン	牛乳	焼きメンチカツ コールスローサラダ かぼちゃとさつまいものポタージュ	811 27.2 31.2	卵 とり肉 かまぼこ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 でん粉 さつまいも	豚脂 牛脂 アーモンド ドレッシング マーガリン
30 (金)	ラーメン	牛乳	油淋鶏 (ユーリンチー) 小松菜とチーズののりじゃこあえ スタミナラーメンスープ	822 36.1 27.5	とり肉 豚肉 なたと	牛乳 チーズ のり かたくりわし	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ メンマ きくらげ	ラーメン でん粉 砂糖	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

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。

