

11月分　給食献立予定表（中学校）

令和８年度

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					
					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群	2群	3群	4群	5群	6群
2（月）	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース ほうれん草のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	832 27.2 22.2	ぶた肉 とり肉 牛肉 油あげ　とうふ	牛乳 わかめ みそ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ だいこん もやし ねぎ	ごはん パン粉 でん粉 さとう	ごま じゃがいも
4（水）	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 春雨サラダ いものこ汁 セノビーゼリー	787 29.8 24.2	さば みそ ハム とり肉	牛乳	にんじん	もやし　しめじ きゅうり　こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう はるさめ さといも	ごま ごま油
5（木）	米粉パン	牛乳	チキンカツレツ・ソース ごぼうサラダ ウインナーの野菜スープ	806 30.9 26.7	とり肉 枝豆 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ キャベツ セロリー	米粉パン パン粉 小麦粉 でん粉	じゃがいも
6（金）	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ・天丼のたれ たくあんあえ 豚汁	828 23.1 26.4	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん しゅんぎく	たまねぎ　きゅうり ごぼう　はくさい だいこん　ねぎ キャベツ　こんにゃく	ごはん 小麦粉 じゃがいも	ごま
9（月）	ごはん やさいふりかけ	牛乳	いわしのおかか煮 磯辺あえ こしね汁	804 31.9 24.4	かつお節 いわし ぶた肉 油あげ　とうふ	牛乳 のり みそ	ほうれん草 にんじん	もやし　しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	ごま油 油
10（火）	ミルクコッペパン	牛乳 ミルメークココア	★ 地産地消給食 ★ ロングウインナー 野菜のマリネ トマト入り洋風卵スープ 栃木県	764 29.8 30.7	ウインナー ベーコン 卵	牛乳	パプリカ にんじん ほうれん草 トマト	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	パン さとう じゃがいも でん粉	油
11（水）	ごはん	牛乳	★ 真岡東中学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ 元気サラダ カレー　洋梨のタルト	941 27.9 29.7	とり肉 ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	キャベツ　洋なし きゅうり とうもろこし たまねぎ りんご	ごはん さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま マーガリン アーモンド
12（木）	はちみつパン	牛乳	ハムチーズピカタ ツナ野菜サラダ クラムチャウダー	832 31.7 30.2	卵 ハム ツナ ベーコン　あさり	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも	ドレッシング
13（金）	コーンピラフ	牛乳	☘ 世界の料理シリーズ　フランス編 ☘ ☘白身魚のラタトゥイユソース マカロニサラダ ☘ペイザンヌスープ ☘豆乳ブラマンジェ	883 28.2 27.7	銀ヒラス ハム ベーコン 豆乳	牛乳	パプリカ トマト にんじん ブロッコリー	とうもろこし　キャベツ グリンピース　セロリー たまねぎ ズッキーニ なす	ごはん でん粉 さとう マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ
16（月）	ごはん	牛乳	野菜入り焼き肉 かんぴょうのごまみそあえ かきたま汁 ★	841 34.0 27.8	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ　卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 にら	たまねぎ　しいたけ たけのこ かんぴょう キャベツ	ごはん でん粉 さとう	油 ごま
17（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♪									
18（水）	ごはん	牛乳	ヤシオマスの塩焼き 五目きんぴら なめこ汁	785 33.7 21.5	ヤシオマス ぶた肉 さつま揚げ とうふ　油あげ	牛乳 みそ	にんじん いんげん	ごぼう　ねぎ こんにゃく だいこん なめこ	ごはん さとう じゃがいも	油
19（木）	ミルク丸パン	牛乳	ロースとんかつ・ソース コールスローサラダ 県産野菜のコンソメスープ	756 30.5 30.1	ぶた肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン でん粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング
20（金）	ごはん	牛乳	ひじきとツナのマヨネーズサラダ ハヤシライス 県産とちあいかヨーグルト（直送）	894 25.5 31.1	ツナ 牛肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	ほうれん草 にんじん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ いちご	ごはん じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油
24（火）	ミルク食パン ラ・フランスジャム	牛乳	チキンナゲット② ファルファーレのサラダ きのことベーコンのスープ	781 29.2 32.7	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ　しいたけ たまねぎ　洋なし しめじ えのきたけ	パン パン粉 でん粉　さとう 小麦粉　パスタ	ドレッシング
25（水）	ごはん	牛乳	春巻き 茎わかめのナムル 豚キムチスープ	846 24.1 31.4	ぶた肉 ハム とうふ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ　はくさい キャベツ　えのきたけ しいたけ　ねぎ だいこん　りんご	ごはん はるさめ でん粉 小麦粉　米粉	油 ごま油 ドレッシング さとう
26（木）	黒糖パン	牛乳	トマトミートオムレツ アーモンドサラダ さつまいものシチュー	897 32.2 34.8	卵 とり肉	牛乳 粉チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ	パン でん粉 さつまいも	アーモンド ドレッシング 油
27（金）	ラーメン	牛乳	焼ぎょうざ② バンバンジーサラダ みそラーメンスープ りんごゼリー	810 33.7 21.8	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にら にんじん	キャベツ　メンマ たまねぎ　しいたけ もやし　ねぎ きゅうり　りんご とうもろこし	ラーメン でん粉 小麦粉 さとう	ドレッシング 油 ごま油
30（月）	ごはん	牛乳	たらのあおさフライ・ソース ほうれん草のツナあえ けんちん汁	763 31.0 20.1	たら ツナ とり肉 とうふ	牛乳 あおさ	ほうれん草 にんじん	もやし　ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉　さといも	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。