

11月分　給食献立予定表（小学校）

令和８年度

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	
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	706 24.5 21.4	ぶた肉 とり肉 牛肉 油あげ　とうふ　みそ	牛乳 わかめ	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　じゃがいも	ごま
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	656 26.4 23.1	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	675 26.7 23.6	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	651 19.5 21.9	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	645 26.8 21.4	かつお節 いわし ぶた肉 油あげ　とうふ　みそ	牛乳 のり	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	637 25.3 28.2	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	776 23.1 27.1	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	658 25.6 24.5	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	720 23.5 24.9	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	★ 673 28.6 24.0	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	地産地消週間 629 28.4 19.1	ヤシオマス ぶた肉 さつま揚げ とうふ　油あげ　みそ	牛乳	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	614 25.3 25.7	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）	★ 738 22.0 28.0	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	667 25.1 30.2	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）	ラーメン	牛乳	春巻き 茎わかめのナムル みそラーメンスープ	690 25.1 29.9	ぶた肉 なると ハム	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ　ねぎ キャベツ　メンマ しいたけ もやし	ラーメン はるさめ でん粉 小麦粉　米粉	油 ごま油 ドレッシング
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	706 26.0 28.1	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）	ごはん	牛乳	焼ぎょうざ② バンバンジーサラダ 豚キムチスープ りんごゼリー	657 23.3 18.6	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にら にんじん	キャベツ　だいこん　りんご たまねぎ　はくさい もやし　えのきたけ きゅうり　ねぎ とうもろこし　しいたけ	ごはん でん粉 小麦粉 さとう	ドレッシング 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	625 27.3 18.0	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

★ 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

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。