令和８年度

１２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	こんだてめい			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料 体の組織をつくる 1群	体の組織をつくる 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	エネルギーになる 5群	エネルギーになる 6群
1（火）	ミルク 食パン チョコ ブラック&ホワイト	牛乳	スペイン風オムレツトマトソースかけ ハムと野菜のマリネ ラビオリスープ	808 31.3 29.9	たまご ベーコン ハム とり肉　豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト　パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり とうもろこし　セロリー ズッキーニ	パン じゃがいも でん粉 小麦粉　パン粉	オリーブオイル 油 さとう
2（水）	ごはん	牛乳	栃木県産豚肉コロッケ・ソース れんこんひじきサラダ 満点みそ汁	857 25.2 29.0	豚肉 とり肉 油あげ なると　みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ　れんこん えだまめ　きゅうり とうもろこし　だいこん ねぎ　しめじ	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉　さとう	油 ごま
3（木）	シュガー パン	牛乳 ミルメーク コーヒー	ほうれん草グラタン ブロッコリーとチキンのサラダ ミネストローネスープ	760 27.6 21.5	とり肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草 ブロッコリー　トマト　パセリ	たまねぎ　にんにく キャベツ　セロリー	パン さとう じゃがいも でん粉 小麦粉	ドレッシング マーガリン 油 マカロニ
4（金）	ごはん	牛乳	**★地元スペシャル　真岡市みんなで同一給食★** モロの真岡野菜香味ソースかけ かんぴょうサラダ にらのかきたま汁	831 34.6 26.8	モロ たまご とり肉 とうふ　なると　ツナ	牛乳	にら にんじん	しょうが　ねぎ かんぴょう　きゅうり キャベツ　たまねぎ	ごはん でん粉 さとう	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま
7（月）	ごはん わかめふりかけ	牛乳	いわしのごま味噌煮 野菜と卵のあえもの じゃがいものそぼろ煮	853 32.6 23.5	いわし みそ　とり肉 たまご 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ　たまねぎ しらたき　グリンピース	ごはん さとう 米粉　でん粉 じゃがいも	ごま ごま油 油
8（火）	☘ライ麦ミルク コッペパン ☘りんごジャム	牛乳	**✈世界の料理シリーズ　ロシア編✈** ☘ピロシキ　☘オリヴィエサラダ ☘ボルシチ	889 30.0 35.3	とり肉 牛肉 豚肉	牛乳 生クリーム	ピーツ にんじん トマト ピーマン	たまねぎ　キャベツ きゅうり　にんにく セロリー　りんご グリンピース	パン　さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ バター
9（水）	ごはん	牛乳	ショーロンポー② 春雨サラダ 中華風コーンスープ	801 26.1 23.7	豚肉 ハム とり肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しいたけ　キャベツ たまねぎ　たけのこ きゅうり　とうもろこし ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 はるさめ さとう	ごま ごま油
10（木）	ミルク丸パン	牛乳	てりやきハンバーグ ファルファーレのサラダ クラムチャウダー　スライスチーズ	895 38.6 34.9	とり肉 ハム ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり とうもろこし	パン さとう マカロニ パン粉 じゃがいも　小麦粉	マーガリン ノンエッグマヨネーズ
11（金）	ラーメン	牛乳	春巻　ごぼうサラダ 鶏白湯ラーメンスープ ポンデドーナツ	833 31.5 31.3	豚肉 かまぼこ とり肉 たまご	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ　キャベツ しいたけ　ごぼう きゅうり　とうもろこし はくさい　もやし	ラーメン はるさめ でん粉 小麦粉 米粉　さとう	油 ごま ごま油
14（月）	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース のりごまあえ いものこ汁	821 30.7 23.6	とり肉 豚肉 とうふ かつお節 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ　えだまめ ねぎ しょうが しめじ ごぼう えのきたけ キャベツ もやし だいこん まいたけ こんにゃく	ごはん パン粉　さとう さといも	油 ごま ごま油
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	**★大内東小学校リクエスト給食★** 油淋鶏 茎わかめとくらげのコリコリサラダ 豚汁　洋梨のタルト	902 31.9 30.1	とり肉 くらげ 豚肉 とうふ　みそ	牛乳 わかめ 茎わかめ	にら にんじん	しょうが　にんにく キャベツ　もやし　ねぎ だいこん　はくさい ごぼう　こんにゃく　洋梨	ごはん さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油 マーガリン アーモンド ドレッシング
17（木）	ミルク コッペパン	牛乳	スラッピージョー コールスローサラダ 洋風卵スープ	801 35.4 27.3	豚肉　だいず とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	しいたけ　たまねぎ キャベツ　きゅうり とうもろこし　セロリー	パン さとう じゃがいも でん粉	油 アーモンド ドレッシング
18（金）	ごはん のりたま	牛乳	ぶりのみそフライ ササミと野菜のサラダ ひっつみ汁	905 29.8 30.5	ぶり　みそ とり肉 豚肉 油あげ さばけずり節　たまご	牛乳 のり	にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし　しめじ だいこん　しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう パン粉 小麦粉 ひっつみ	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング ごま
21（月）	ごはん	牛乳	焼きメンチカツ･ソース ひじきと大豆の炒め煮 豆乳仕立ての野菜汁	823 28.5 26.6	鶏肉　豚肉 だいず ちくわ　みそ 油あげ　豆乳	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ　こんにゃく しいたけ　はくさい だいこん　ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 でん粉 さとう	油
22（火）	黒糖 コッペパン	牛乳	**☃ 冬至給食 ♨** 白身魚のレモンペッパー焼き マカロニサラダ　かぼちゃのポタージュ はちみつゆずゼリー	850 35.0 22.8	ホキ ハム ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パセリ にんじん かぼちゃ	レモン　にんにく キャベツ　きゅうり とうもろこし たまねぎ ゆず果汁	パン マカロニ 小麦粉 さとう はちみつ	ドレッシング バター
23（水）	三色ごはん	牛乳	**★地産地消給食★** 鶏そぼろ･卵そぼろ･ほうれん草 野菜のごま汁	875 35.2 29.8	とり肉 だいず たまご みそ 豚肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが　はくさい ごぼう	ごはん さとうでん粉 じゃがいも さといも	油 ごま
24（木）	バターロール パン	牛乳	**クリスマス給食** タンドリーチキン　カラフルサラダ ウインナーと野菜のスープ お米deクリスマスケーキ（チョコ）	801 36.4 29.9	とり肉 ウインナー 豆乳	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー ロマネスコ 赤ピーマン　黄ピーマン にんじん	にんにく　しょうが きゅうり　えだまめ とうもろこし セロリー たまねぎ　キャベツ	パン じゃがいも さとう 米粉 でん粉	ドレッシング
25（金）	麦ごはん	牛乳	トマトオムレツ 大根とハムのマリネ　ポークカレー 温州(うんしゅう)みかんゼリー	930 28.5 31.0	ハム 豚肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	だいこん　きゅうり キャベツ　たまねぎ にんにく　しょうが りんご　みかん果汁	ごはん 大麦　さとう じゃがいも 小麦粉　米粉	ドレッシング 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

テストだけじゃない！　しっかり食べて抵抗力アップ！

テスト前からかぜなどをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、１日３食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろうと、バランスがととのいます。また、

＊給食献立予定表のおもな材料は、すべての使用材料を掲載しているわけではありません。ご了承ください。

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。