



# 4月分給食献立予定表(中学校)



令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

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		
8 (火)	野菜 たっぷり しょうゆ ラーメン	牛乳	708 29.2 19.1	ぶた肉 とり肉 なた	牛乳 ひじき わかめ	ブロッコリー にんじん ほうれん草 メンマ	キャベツ しょうが えだ豆	たまねぎ かぶ にんにく	中華麺	ドレッシング サラダ油 ごま油	
9 (水)	豚カルピ丼 (ごはん)	牛乳	759 27.9 18.3	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ しらたき コーン	にんにく たけのこ キャベツ ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	
10 (木)	ハムカツ サンド (丸パン)	牛乳	793 27.7 27.9	ぶた肉 まぐろツナ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	コーン セロリー	丸パン じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング マーガリン	
11 (金)	セルフ たけのこ ごはん	牛乳	772 28.8 21.1	ちくわ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん しいたけ	たけのこ えだ豆 こんにゃく だいこん	ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも でん粉	サラダ油	
14 (月)	ごはん	牛乳	705 22.1 16.3	ぶた肉 とり肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ しょうが しょうが	しょうが しいたけ にんにく	ごはん はるさめ さとう	ごま油 サラダ油 ごま	
15 (火)	🍌🍎🍅🍞🍡🍇🍓🍟🍥🍱🍷🍺🍻🍶🍸🍹🍺🍻🍶🍸🍹 <b>お弁当の日</b> しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！										
16 (水)	ごはん	牛乳	759 26.7 17.1	ぶた肉 とり肉 まぐろツナ かまぼこ	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ レモン コーン ねぎ	りんご キャベツ しめじ	ごはん でん粉 さとう 麩 ゼリー	ごま ドレッシング	
17 (木)	ホットドック (コッパパン)	牛乳	705 29.9 24.3	ぶた肉 とり肉	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく かぶ コーン	アスパラ ブロッコリー	コッパパン じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング	
18 (金)	カレー ライス (ごはん)	牛乳	861 26.8 21.8	ぶた肉 とりレバー	牛乳 スライス ヨーグルト トマト	ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん	コーン アスパラ たまねぎ しょうが にんにく いちご	キャベツ	ごはん マカロニ じゃがいも	ドレッシング サラダ油	
21 (月)	ごはん	牛乳	864 21.6 29.0	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	キャベツ	ごはん さとう 平麺	サラダ油 ごま油 ごま	
22 (火)	ツナコーン サンド (コッパパン)	牛乳	828 33.1 32.3	ぶた肉 とり肉 まぐろツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	きゅうり	コッパパン さとう マカロニ	カツパネ サラダ油	
23 (水)	ごはん	牛乳	831 34.4 24.7	とり肉 油揚げ みそ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく	にんにく たまねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま バター	
24 (木)	バター ロール	牛乳	831 34.4 24.7	とり肉 ぶた肉	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン にんにく マッシュルーム	さとう	バターロール マカロニ さとう	ドレッシング マーガリン	
25 (金)	ごはん ふりかけ (おかか)	牛乳	758 31.3 22.1	さば たまご とうふ かつお削り節	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	レモン しょうが キャベツ たまねぎ	にんにく もやし えだ豆	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま ごま油	
28 (月)	三色 ごはん	牛乳	813 35.3 21.7	とり肉 たまご かつお削り節 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉だいこん	しょうが はくさい もやし しめじ	にんにく	ごはん さとう ゼリー	サラダ油	
30 (水)	ごはん	牛乳	795 31.1 21.2	いわし ぶた肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう えだ豆 たまねぎ	しらたき しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	ごま サラダ油	

★ 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。

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

**新年度が始まりました**

給食を通して、望ましい食習慣の形成、地域の食文化や郷土料理に対する理解と関心を育みます。

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸



**今年度から  
アレルギー除去食対応が  
はじまります**

