

# 4月分給食献立予定表(中学校)

令和8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(水)	ごはん	牛乳	730 24.9 17.3	とりに ふた肉 ハム 豆 かまぼこ	牛乳	トマト ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	ごま ドレッシング
9(木)	いちご ロールパン	牛乳	785 27.8 31.3	たまご とりに ふた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ ズッキーニ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく いちご	バターロール じゃがいも 押し麦	バター オリーブオイル サラダ油
10(金)	ごはん	牛乳	772 24.7 21.1	とりに ふた肉 ハム みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	もやし ねぎ しょうが しいたけ たまねぎ	ごはん ぎょうぎの皮 ビーフン	ドレッシング ごま ごま油
13(月)	セルフ たけのこ ごはん (ごはん)	牛乳	761 28.3 19.2	とりに 油あげ いわし	牛乳	いんげん にんじん	たけのこ しいたけ こんにゃく ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう でん粉 さとう	サラダ油
14(火)	トマト クリーム スパゲティ (スパゲティ)	牛乳	690 31.1 31.1	とりに ハム	牛乳 生クリーム	パジル ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 黄ピーマン たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ クルトン	ドレッシング ノンエッグマヨ サラダ油 オリーブオイル
15(水)	ごはん	牛乳	908 24.2 25.5	かまぼこ ふた肉	牛乳 わかめ 昆布 のり	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも タルト カスタード	ドレッシング サラダ油
16(木)	ホットドック (コッパバツ)	牛乳	806 31.1 34.7	ソーセージ ツナ	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ドレッシング
17(金)	赤飯 ごま塩	牛乳	889 33.1 24.4	とりに ゆば みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん 小豆 さとう じゃがいも ケーキ	ごま油 ごま
20(月)	豚カルピ丼 (ごはん)	牛乳	727 26.0 16.9	豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま
21(火)	 お弁当の日 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！								
22(水)	ごはん	牛乳	888 34.5 27.8	ふた肉 とりに みそ 豆	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	ごはん しょうまいの皮 さとう でん粉	ごま ごま油 サラダ油
23(木)	フィッシュド (コッパバツ)	牛乳	771 27.6 26.8	たら とりに	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト	コーン キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング マーガリン
24(金)	三色ごはん (ごはん)	牛乳	773 32.5 20.2	とりに かつお節 たまご しゃけ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダ油
27(月)	ソーカツ丼 (ごはん)	牛乳	938 32.5 24.9	ふた肉 わかめ えび なると	牛乳 わかめ のり	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり	ごはん 中華めん じゃがいも でん粉 パン粉	サラダ油 ドレッシング
28(火)	ツナカツ丼 (コッパバツ)	牛乳	744 31.5 26.2	とりに ツナ ふた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ サラダ油
30(木)	サラダ (食パン)	牛乳	709 28.6 30.4	とりに	牛乳	ブロッコリー パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ カリフラワー えのき	食パン さとう	マーガリン ドレッシング

★ 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。



令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金を一部活用して提供いたしております。