6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 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	エネルギーになる 5群	6群
2（月）	ごはん のりたま	牛乳	ゆずおろし肉団子③ 塩こんぶ和え たまねぎと油揚げのみそ汁	678 24.1 15.7	とり肉 とうふ 油揚げ たまご　かつお節	牛乳 こんぶ のり	にんじん 小松菜	たまねぎ　キャベツ きゅうり　ゆず	ごはん	ごま油 ごま
3（火）	塩ﾗｰﾒﾝ (中華麺)	牛乳	**★旬の食材：えだまめ★** にらまんじゅう 中華わかめサラダ 塩ラーメンスープ	660 28.1 14.3	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜 コーン	キャベツ　たけのこ きゅうり　はくさい えだ豆　しょうが たまねぎ　もやし	中華麺	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
4（水）	きんぴら 丼 (ごはん)	牛乳	**★歯と口の健康習慣(10日まで)** きんぴら丼の具 ほうれん草とちくわのさっぱり和え 根菜のごま汁	757 26.8 20.3	ぶた肉 ちくわ とり肉 とうふ　みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	れんこん　ごぼう しらたき　えだ豆 キャベツ　もやし だいこん　こんにゃく	ごはん さとう でん粉 さといも	サラダ油 ごま油 ごま
5（木）	バター コッペパン	牛乳	ほうれん草オムレツ 花野菜とパスタのサラダ チキンビーンズ	886 31.3 33.5	オムレツ ぶた肉 ひよこ豆 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	カリフラワー　コーン たまねぎ　セロリー	パン パスタ じゃがいも	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ油
6（金）	かき揚げ丼 (ごはん)	牛乳	野菜かき揚げ・天丼のタレ 磯香和え　　豚汁	739 22.9 16.0	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ　キャベツ もやし　だいこん こんにゃく　ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	サラダ油 ごま油
9（月）	ごはん	牛乳	**残量調査(～13日まで)** 焼きメンチカツ・ソースかけ ほうれん草のごま和え 汁ビーフン	799 24.4 24.0	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ　キャベツ ねぎ　しょうが しいたけ	ごはん さとう ﾋﾞｰﾌﾝ	ごま ごま油
10（火）	シェルパン	牛乳	タンドリーチキン 枝豆とコーンのサラダ オニオンスープ	683 32.7 24.0	とり肉	牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ　えだ豆 カリフラワー　コーン キャベツ　えのき きゅうり	パン	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ マーガリン
11（水）	ごはん	牛乳	餃子の甘酢あんかけ③ もやしときゅうりのナムル ゆば入り中華風スープ	770 24.2 19.1	とうふ かまぼこ とり肉 ゆば	牛乳	にら にんじん ほうれん草	キャベツ　たまねぎ もやし　きゅうり しいたけ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま
12（木）	食パン いちごｼﾞｬﾑ	牛乳	チリコンカン チキンとブロッコリーのサラダ ABCコンソメスープ	671 34.4 22.6	ぶた肉 大豆 とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト にんじん パセリ	ニンニク　たまねぎ にんじん　キャベツ カリフラワー　コーン いちご　りんご	パン さとう じゃがいも マカロニ	サラダ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
13（金）	ごはん	牛乳	**★県民の日給食・地産地消給食★** 栃木県産厚焼き玉子 かんぴょうとひじきの油炒め けんちん汁	764 24.4 21.2	たまご ぶた肉 さつま揚げ とうふ　みそ	牛乳 ひじき	にんじん	かんぴょう　たまねぎ しらたき　しめじ えだ豆　だいこん はくさい	ごはん さとう さといも	サラダ油
16（月）	きつね丼 (ごはん)	牛乳	きつね丼の具 きゅうりとわかめの酢の物 みだくさん汁	785 28.8 19.9	とり肉 油揚げ たまご とうふ　みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　ねぎ しめじ　きゅうり キャベツ　えだ豆 だいこん　こんにゃく	ごはん さとう でん粉 はるさめ	サラダ油
17（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！									
18（水）	ごはん	牛乳	塩だれカルビ風メンチカツ キャベツの梅風味和え じゃがいものみそ汁	706 22.8 13.8	とり肉 牛肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 葉だいこん	たまねぎ　ねぎ もやし　キャベツ うめ	ごはん じゃがいも	サラダ油
19（木）	ココア 丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース 大根とツナのマリネ　野菜チャウダー	775 30.8 24.2	ぶた肉 とり肉 まぐろツナ	牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ パセリ	たまねぎ　だいこん カリフラワー	パン さとう じゃがいも	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ油
20（金）	ﾎﾟｰｸｶﾚｰ (麦ごはん)	牛乳	**★物部中リクエスト献立★** 夏野菜入りポテトサラダ ポークカレー　　レモンタルト	964 25.5 26.1	ぶた肉 鶏レバー	牛乳 チーズ ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん トマト	たまねぎ　コーン きゅうり　しょうが ニンニク　レモン	麦ごはん じゃがいも タルト	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ サラダ油
23（月）	ごはん	牛乳	肉シューマイ② 豚キムチ炒め　　ワンタンスープ	854 30.2 25.8	とり肉 ぶた肉	牛乳	にら にんじん しいたけ　ねぎ キャベツ	たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ニンニク　もやし しめじ　はくさい りんご　にんにく	ごはん さとう でん粉 ワンタン	ごま ごま油
24（火）	たまご ﾂﾅｻﾝﾄﾞ (ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ)	牛乳	チキンリング③ たまごサンドの具 フルーツポンチ(冷凍マンゴー入り)	823 25.9 33.4	とり肉 大豆 たまご まぐろツナ	牛乳	パセリ	きゅうり　たまねぎ パインアップル マンゴー	パン	サラダ油 マヨネーズ
25（水）	タコライス (ごはん)	牛乳	**★日本の郷土料理：沖縄県★** タコライスの具 バンバンジーサラダ　もずくスープ	763 30.2 20.2	ぶた肉 とり肉 みそ　かまぼこ とうふ	牛乳 粉ﾁｰｽﾞ もずく	青ピーマン にんじん	しいたけ　たまねぎ もやし　きゅうり はくさい　えのき	ごはん さとう	サラダ油 ごま油 ごま
26（木）	ココア 揚げパン	牛乳	カラフルサラダ ひよこ豆入りミネストローネ	701 23.2 23.7	とり肉 ひよこ豆	牛乳	黄ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん	カリフラワー きゅうり　たまねぎ セロリー　にんにく	揚げパン さとう	サラダ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ マーガリン
27（金）	ごはん	牛乳	たまごの中華あんかけ きゅうりのうま塩和え 春雨スープ	796 23.8 21.3	たまご とり肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ しいたけ　ねぎ	ごはん さとう でん粉 はるさめ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま油
30（月）	ごはん	牛乳	**★日本の郷土料理：長崎県編★** いわしの梅煮 浦上そぼろ（長崎県の郷土料理） えのきのみそ汁	822 31.1 23.1	いわし ぶた肉 さつま揚げ とうふ　みそ	牛乳	にんじん	うめ　　ごぼう こんにゃく　もやし えのき　たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	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。