

6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	こ ん だ て め い			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		
1 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 しゃぶしゃぶ風サラダ 湯葉のすまし汁	842 34.9 29.5	厚あげ ぶた肉 ゆば なると	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	えだまめ きゅうり キャベツ しめじ ねぎ	しょうが もやし きゅうり しめじ	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ドレッシング	
2 (火)	スラッピージョー (コッペパン)	牛乳	④ワールドカップ給食①: アメリカ編④ スラッピージョーの具 コールスローサラダ クラムチャウダー	782 33.4 26.0	とり肉 ハム ベーコン あさり	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん パセリ	しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	
3 (水)	ごはん	牛乳	★かみかみ給食★ いかのかりんとがらめ もやしとちくわの和え物 根菜のごま汁	772 30.3 18.8	いか ちくわ とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが もやし きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん でん粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	
4 (木)	アップルパン	牛乳	★旬の食材: えだまめ★ ハンバーグのデミグラスソース 枝豆とコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ	886 34.8 33.4	とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳	トマト ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン えだまめ りんご	しめじ コーン	コッペパン さとう	サラダ油 ドレッシング マーガリン	
5 (金)	わかめごはん	牛乳	★世界環境デー給食★ 鶏肉のピリ辛焼き 切干大根とツナのサラダ なめこ汁	834 33.2 28.5	とり肉 ツナ とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく だいこん もやし コーン きゅうり えだまめ なめこ ねぎ	にんにく もやし きゅうり	ごはん さとう さといも	ごま油 ドレッシング	
8 (月)	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	いわしおかか煮 磯香和え 肉じゃが	843 31.8 22.3	いわし かつお節 ぶた肉 厚あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ グリーンピース	もやし しいたけ	ごはん じゃがいも さとう でん粉	ごま油 サラダ油 ごま	
9 (火)	ビルマ汁うどん (うどん)	牛乳	★日本の郷土料理: 栃木県益子町★ いかメンチカツ ごぼうサラダ ビルマ汁	863 31.7 26.1	いか ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン なす たまねぎ	しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	うどん パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油 ノイグ マネース マヨネーズ	
10 (水)	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	★朝ごはんチャレンジ給食①★ ミートボール③ ささみのごまドレサラダ ごさんご汁	821 29.7 23.4	とり肉 ぶた肉 みそ かつお節	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ ねぎ きゅうり もやし コーン しょうが にんにく	えだまめ きゅうり コーン	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング ごま油	
11 (木)	センター手作りです! ピザトースト	牛乳	★朝ごはんチャレンジ給食②★ イタリアンサラダ コーンポタージュスープ 県産ヨーグルト	823 36.0 31.3	ベーコン ツナ とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 生クリーム	トマト にんじん ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ	食パン ドレッシング サラダ油		
12 (金)	ごはん	牛乳	ショールンポー③ 鶏肉ときゅうりの中華和え マーボー春雨	823 24.2 21.3	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり もやし にんにく	たまねぎ しいたけ	ごはん はるさめ でん粉 さとう	ごま油 サラダ油	
15 (月)	ごはん	牛乳	残量調査(～19日まで) ★県民の日・いちごの日・地産地消給食★ たまごやき かんぴょうサラダ 豚汁 県民の日デザート	780 25.3 18.8	たまご みそ かつお節 ハム とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	かんぴょう きゅうり キャベツ コーン たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	きゅうり コーン	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ノイグ マネース サラダ油	
16 (火)	🍌🍅🍎🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌				★地産地消★							
17 (水)	麦ごはん	牛乳	★二宮尊徳給食★ ヤシオマスの塩焼き なすのそぼろ煮 県産野菜のみそ汁	846 41.0 26.4	ヤシオマス ぶた肉 みそ 油あげ とうふ	牛乳	ほうれん草	なす えだまめ コーン しいたけ ねぎ たまねぎ	たまねぎ しいたけ	麦ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油	
18 (木)	食パン とちあいジャム	牛乳	★旬の食材: じゃがいも★ 鶏肉のトマトソースかけ ポテトのチーズ煮 ほうれん草のクリームスープ	874 41.8 34.2	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ズッキーニ にんじん トマト パセリ ほうれん草	にんにく たまねぎ セロリ コーン いちご	たまねぎ コーン	食パン じゃがいも ジャム	サラダ油 バター	
19 (金)	ごはん	牛乳	カルピ焼き 切干大根とさきいかのサラダ ゆば入りけんちん汁	884 34.7 29.9	ぶた肉 いか とり肉 みそ ゆば	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ きゅうり えだまめ ごぼう こんにゃく はくさい	たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん でん粉 さといも	ごま油 サラダ油 ドレッシング	
22 (月)	三色ごはん	牛乳	★旬の食材: さくらんぼ★ 鶏そぼろ・卵そぼろ・おひたし じゃがいものみそ汁 さくらんぼゼリー	813 28.5 20.4	とり肉 かつお節 油あげ みそ たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし だいこん たまねぎ ねぎ さくらんぼ	もやし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	サラダ油	
23 (火)	コロッケサンド (丸パン)	牛乳	残量調査(16日分の振替日) 県産豚肉コロッケ・ソースかけ カラフルサラダ チキンピーンズ	880 31.6 31.1	ぶた肉 とり肉 いんげん豆 大豆	牛乳	にんじん 黄ピーマン ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ カリフラワー きゅうり セロリー トマト	カリフラワー セロリー	丸パン じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	サラダ油 ドレッシング	
24 (水)	ごはん	牛乳	ホイコーロー ハムの中華和え 汁ピーン	826 30.6 22.5	ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜 ねぎ もやし きゅうり	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でん粉 ピーン	サラダ油 ドレッシング ごま油	
25 (木)	てりたまサンド (コッペパン)	牛乳	てりやきチキン たまごサンドの具 フルーツポンチ	867 32.5 31.3	とり肉 たまご	牛乳	ブロッコリー	しょうが きゅうり たまねぎ みかん パイナップル レモン もも ぶどう	きゅうり みかん	コッペパン さとう ゼリー サイダー	ごま油 ノイグ マネース	
26 (金)	ごはん	牛乳	★ハスまつり給食★ いちもフライ③・ソースかけ れんこんのきんぴら 豆乳みそ汁	841 23.5 19.1	ぶた肉 さつまあげ とうふ とり肉 豆乳 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	ごぼう れんこん こんにゃく はくさい だいこん ねぎ	れんこん はくさい	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 さとう さつまいも	ごま油 サラダ油	
29 (月)	第二センター オリジナルカレー (麦ごはん)	牛乳	第二学校給食センター伝統の味です! 海藻サラダ 第二センターオリジナルカレー あじさいゼリー	818 26.5 20.9	かまぼこ ぶた肉 とりバー	牛乳 さきわかめ トサカノリ スキムミルク	にんじん トマト	キャベツ きゅうり しょうが にんにく	きゅうり しょうが	麦ごはん でん粉 じゃがいも ゼリー	ドレッシング サラダ油	
30 (火)	食パン チョコ大豆	牛乳	トマトオムレツ マカロニサラダ ラビオリスープ	819 30.0 37.9	大豆 ぶた肉 たまご とり肉 ハム	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	きゅうり キャベツ	食パン チョコ でん粉 小麦粉	ノイグ マネース サラダ油 マカロニ 小麦粉	

★ 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等を一部活用して提供いたしております。