



# 9 月 分 給 食 献 立 予 定 表 (小 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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) | お も な ざ い り ょ う                 |                           |                                        |                                                                 |                              |                            |
|--------|------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|
|        |                                          |    |                                                              |                                  | 血 や に く に な る                   |                           | 体 の 調 子 を と の え る                      |                                                                 | 力 や 熱 の も と に な る            |                            |
| 1 (火)  | 塩ラーメン<br>(中華めん)                          | 牛乳 | 米粉春巻き<br>パンハンジーサラダ<br>塩ラーメンスープ                               | 640<br>22.9<br>27.8              | ぶた肉<br>とり肉                      | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん<br>にら                             | だけのこ もやし<br>ねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり<br>えだまめ                         | 中華めん<br>ごま油<br>ドレッシング        |                            |
| 2 (水)  | 麦ごはん                                     | 牛乳 | マカロニサラダ<br>バターチキンカレー<br>フローズン洋ナシ                             | 673<br>19.8<br>21.7              | ハム<br>とり肉                       | 牛乳<br>生クリーム               | にんじん<br>トマト                            | きゅうり コーン<br>キャベツ しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>洋なし                       | 麦ごはん<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>バター | サラダ油<br>サラダ油<br>バター        |
| 3 (木)  | ミルク食パン<br>マーマレード<br>ジャム                  | 牛乳 | ★世界の料理:地中海★<br>アクアパッツァ<br>地中海のマリネ<br>ペンのトマト煮                 | 691<br>32.5<br>22.7              | 赤魚<br>いか<br>ぶた肉                 | 牛乳                        | バセリ<br>赤ピーマン<br>ブロッコリー<br>トマト          | マーマレード<br>にんにく たまねぎ<br>キャベツ だいこん<br>きゅうり                        | 食パン<br>ジャム<br>ペンネマカロニ<br>さとう | オリーブオイル<br>ドレッシング<br>サラダ油  |
| 4 (金)  | ごはん                                      | 牛乳 | 野菜入り焼肉<br>かまぼことキノコのサラダ<br>根菜のごま汁                             | 649<br>27.6<br>21.5              | ぶた肉<br>かまぼこ<br>とり肉<br>豆腐 みそ     | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん<br>ピーマン<br>ごんにゃく                  | たまねぎ にんにく<br>えのき しめじ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>だいこん ごぼう                | ごはん<br>でん粉<br>じゃがいも<br>ごま    | ごま<br>サラダ油<br>ドレッシング<br>ごま |
| 7 (月)  | ごはん                                      | 牛乳 | 🍷旬の食材:なす🍷<br>ボークシュマイ②<br>マーボーなす<br>中華コンソースープ                 | 636<br>24.8<br>19.1              | ぶた肉<br>ハム<br>たまご                | 牛乳                        | にんじん<br>チンゲン菜                          | なす ねぎ<br>たまねぎ だけのこ<br>しょうが にんにく<br>コーン                          | ごはん<br>しゅまいの皮<br>でん粉         | サラダ油<br>ごま油                |
| 8 (火)  | ぶどうパン                                    | 牛乳 | 肉団子の甘酢あん②<br>カラフルサラダ<br>ベーコンと野菜のスープ                          | 629<br>23.2<br>23.9              | ベーコン<br>とり肉                     | 牛乳                        | 黄ピーマン<br>ブロッコリー<br>ほうれん草<br>にんじん       | ぶどう カリフラワー<br>きゅうり たまねぎ<br>しいたけ キャベツ                            | コッパン<br>じゃがいも                | ドレッシング                     |
| 9 (水)  | ごはん                                      | 牛乳 | いかの天ぷら天丼のたれ<br>筑前煮<br>みだくさん汁                                 | 673<br>24.2<br>20.9              | いか みそ<br>とり肉 豆腐<br>さつまあげ<br>油あげ | 牛乳                        | にんじん<br>ねぎ                             | しいたけ だけのこ<br>れんこん しょうが<br>ごんにゃく だいこん<br>えだまめ たまねぎ               | ごはん<br>小麦粉<br>さとう            | サラダ油                       |
| 10 (木) | てりやき<br>ハンバーガー<br>(丸パン)                  | 牛乳 | 🍷旬の食材:ぶどう🍷<br>てりやきハンバーガーの具<br>コールスローサラダ<br>フルーツポンチ           | 677<br>23.8<br>17.9              | とり肉<br>ぶた肉<br>ハム                | 牛乳                        | にんじん<br>マスカット果汁                        | しょうが キャベツ<br>きゅうり コーン<br>みかん パインアップル<br>もも果汁 りんご果汁<br>ぶどう果汁 レモン | コッパン<br>でん粉<br>サイダー<br>さとう   | ドレッシング<br>ゼリー              |
| 11 (金) | ごはん                                      | 牛乳 | 鶏肉のスタミナ焼き<br>磯香和え<br>沢煮椀                                     | 632<br>25.9<br>20.2              | とり肉<br>ぶた肉                      | 牛乳<br>のり                  | ほうれん草<br>にんじん<br>みつば                   | しょうが にんにく<br>キャベツ もやし<br>だいこん ごぼう<br>だけのこ しいたけ                  | ごはん<br>さとう                   | ごま油                        |
| 14 (月) | ごはん                                      | 牛乳 | さんまの南蛮漬け<br>中華くらげの和え物<br>汁ビーフン                               | 677<br>24.5<br>27.2              | さんま<br>くらげ<br>ぶた肉<br>みそ         | 牛乳                        | にんじん<br>チンゲン菜                          | しょうが ねぎ<br>きゅうり もやし<br>しいたけ                                     | ごはん<br>でん粉<br>さとう<br>ビーフン    | サラダ油<br>ごま油<br>ごま          |
| 15 (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！ |    |                                                              |                                  |                                 |                           |                                        |                                                                 |                              |                            |
| 16 (水) | ごはん<br>わかめばっぱ                            | 牛乳 | ★地産地消給食★<br>たまごやき<br>豚肉と大根の煮物<br>のっぺい汁                       | 637<br>25.7<br>19.9              | たまご<br>ぶた肉<br>さつまあげ<br>とり肉      | 牛乳<br>わかめ<br>豆腐<br>油あげ    | にんじん                                   | だいこん しらたき<br>グリーンピース ねぎ<br>しょうが だいこん<br>ごぼう しめじ                 | ごはん<br>さとう<br>でん粉            | サラダ油<br>ごま                 |
| 17 (木) | ツナマヨサンド<br>(コッパン)                        | 牛乳 | ★ご当地給食:東京都★<br>ツナサラダ<br>東村山黒焼きそば<br>アセロラゼリー                  | 682<br>23.8<br>24.1              | ツナ<br>ぶた肉<br>なると                | 牛乳<br>青のり                 | にんじん                                   | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ コーン<br>もやし                                    | コッパン<br>中華めん<br>ゼリー          | サラダ油                       |
| 18 (金) | 麦ごはん                                     | 牛乳 | ★敬老の日給食★<br>鶏肉のピリ辛焼き<br>ひじきの五目炒り煮<br>満点みそ汁                   | 631<br>26.2<br>20.5              | とり肉<br>油あげ<br>豆腐 みそ<br>なると      | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ          | にんじん<br>ねぎ                             | しょうが にんにく<br>ごぼう えだまめ<br>ごんにゃく だいこん<br>たまねぎ しめじ                 | 麦ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>ごま   | ごま油<br>サラダ油<br>ごま          |
| 24 (木) | ナン                                       | 牛乳 | ファルファレーのサラダ<br>キーマカレー<br>りんごのタルト                             | 701<br>24.5<br>23.3              | ぶた肉<br>とりレバー                    | 牛乳<br>ヨーグルト               | にんじん<br>かぼちゃ<br>トマト<br>ブロッコリー<br>黄ピーマン | たまねぎ コーン<br>しょうが にんにく<br>りんご                                    | ナン<br>マカロニ<br>タルト            | サラダ油<br>ドレッシング             |
| 25 (金) | ごはん                                      | 牛乳 | ★十五夜給食★<br>お月見ハンバーグ和風ソース<br>ほうれん草の汁和え<br>お月見けんちん汁<br>お月見デザート | 657<br>23.1<br>19.0              | とり肉<br>ぶた肉<br>ツナ 豆腐<br>かまぼこ     | 牛乳<br>ほうれん草<br>にんじん<br>みそ | トマト<br>ほうれん草<br>にんじん<br>ごぼう            | たまねぎ りんご<br>レモン キャベツ<br>コーン ごんにゃく<br>だいこん はくさい                  | ごはん<br>さとう<br>さといも<br>ゼリー    | ごま<br>サラダ油<br>サラダ油         |
| 28 (月) | ごはん<br>やさしいふりかけ                          | 牛乳 | 🍷旬の食材:さんま🍷<br>さんまのおかか煮<br>元気サラダ<br>ゆば入り吉野汁                   | 636<br>27.1<br>20.0              | さんま<br>かつお節<br>かまぼこ<br>とり肉      | 牛乳<br>塩こんぶ<br>塩のり<br>ゆば   | にんじん<br>トマト<br>かぼちゃ<br>ほうれん草           | コーン きゅうり<br>キャベツ だいこん<br>ねぎ                                     | ごはん<br>さとう<br>さといも<br>でん粉    | ごま油<br>ごま<br>サラダ油          |
| 29 (火) | 黒糖米粉パン                                   | 牛乳 | ★旬の食材:かぼちゃ★<br>ハンバーグのデミグラスソース<br>花野菜サラダ<br>かぼちゃのポタージュ        | 629<br>30.4<br>25.0              | とり肉<br>ぶた肉                      | 牛乳                        | トマト<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ<br>バセリ           | たまねぎ えのき<br>カリフラワー<br>コーン えだまめ                                  | 黒とう<br>米粉パン<br>さとう           | サラダ油<br>ドレッシング<br>マーガリン    |
| 30 (水) | わかめごはん                                   | 牛乳 | ★長沼中/クエスト献立★<br>とり肉のからあげ<br>ポテトサラダ<br>豚汁<br>レモンタルト           | 788<br>25.7<br>27.2              | とり肉<br>ぶた肉<br>豆腐<br>みそ          | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん                                   | しょうが にんにく<br>たまねぎ きゅうり<br>コーン だいこん<br>ごんにゃく ねぎ<br>ごぼう レモン       | ごはん<br>でん粉<br>じゃがいも<br>タルト   | サラダ油<br>マヨネーズ<br>サラダ油      |

★ 表示している栄養価は、中学年（3・4年生）の栄養価を表示しています。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質：14～22g

令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等の一部活用して提供しております。