



9 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 (火)	塩ラーメン (中華めん)	牛乳	米粉春巻き パンパンジーサラダ 塩ラーメンスープ	866 30.2 33.2	ふた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	だけのこ もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ	中華めん	サラダ油 ごま油 ドレッシング
2 (水)	麦ごはん	牛乳	マカロニサラダ バターチキンカレー フローズン洋ナシ	832 23.3 24.6	ハム とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ しょうが にんにく たまねぎ 洋なし	麦ごはん マカロニ じゃがいも	サラダ油 バター
3 (木)	ミルク食パン マーマレード ジャム	牛乳	★世界の料理:地中海★ アクアパッツァ 地中海のマリネ パンネのトマト煮	839 39.0 26.3	赤魚 いか ふた肉	牛乳	パセリ 赤ピーマン ブロッコリー トマト	マーマレード にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	食パン ジャム ペンネマカロニ	オリーブオイル ドレッシング サラダ油
4 (金)	ごはん	牛乳	野菜入り焼肉 かまぼことキノコのサラダ 根菜のごま汁	826 33.0 24.4	ふた肉 かまぼこ とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく えのき しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 じゃがいも	ごま サラダ油 ドレッシング ごま
7 (月)	ごはん	牛乳	旬の食材:なす ポークシューマイ③ マーボーなす 中華コンスープ	841 31.5 22.9	ふた肉 ハム たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜	なす ねぎ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく コーン	ごはん しゅまいの皮 でん粉	サラダ油 ごま油
8 (火)	ぶどうパン	牛乳	肉団子の甘酢あん② カラフルサラダ ベーコンと野菜のスープ	768 26.9 27.9	ベーコン とり肉	牛乳	黄ピーマン ブロッコリー ほうれん草 にんじん	ぶどう カリフラワー きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ	コッペパン 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 筑前煮 みだくさん汁	826 28.7 22.8	いか みそ とり肉 豆腐 さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	しいたけ だけのこ れんこん しょうが こんにゃく だいこん ねぎ えだまめ たまねぎ	ごはん 小麦粉 さとう	サラダ油
10 (木)	てりやき ハンバーガー (丸パン) チーズ	牛乳	旬の食材:ぶどう てりやきハンバーガーの具 コールスローサラダ フルーツボンチ	799 29.8 24.5	とり肉 ふた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン みかん バインアップル もも果汁 りんご果汁 ぶどう果汁 レモン	コッペパン でん粉 サイダー さとう ゼリー	ドレッシング
11 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉のスタミナ焼き 磯香和え 沢煮焼	819 32.8 24.4	とり肉 ふた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん みつば	しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん ごぼう だけのこ しいたけ	ごはん さとう	ごま油
14 (月)	ごはん	牛乳	さんまの南蛮漬け 中華くらげの和え物 汁ビーフン	868 29.7 31.9	さんま くらげ ふた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが ねぎ きゅうり もやし しいたけ	ごはん でん粉 さとう ビーフン	サラダ油 ごま油 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 わかめばっば	牛乳	★地産地消給食★ たまごやき 豚肉と大根の煮物 のっぺい汁	795 29.8 21.7	たまご ふた肉 さつまあげ とり肉	牛乳 わかめ 豆腐 油あげ	にんじん	だいこん しらす グリンピース ねぎ しょうが だいこん ごぼう しめじ	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ごま
17 (木)	ツナマヨサンド (コッペパン)	牛乳	★ご当地給食:東京都★ ツナサラダ 東村山黒焼きそば アゼロラゼリー	835 28.7 28.1	ツナ ふた肉 なると	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン もやし	コッペパン 中華めん ゼリー	サラダ油
18 (金)	麦ごはん	牛乳	★敬老の日給食★ 鶏肉のピリ辛焼き ひじきの五目炒り煮 満点みそ汁	805 32.7 24.6	とり肉 油あげ 豆腐 みそ なると	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう えだまめ こんにゃく だいこん ねぎ たまねぎ しめじ	麦ごはん さとう じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま
24 (木)	ナン	牛乳	ファルファレーのサラダ キーマカレー りんごのタルト	813 28.2 26.5	ふた肉 とりレバー	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン しょうが にんにく りんご	ナン マカロニ タルト	サラダ油 ドレッシング
25 (金)	ごはん	牛乳	★十五夜給食★ お月見ハンバーグ和風ソース ほうれん草の汁和え お月見けんちゃん汁 お月見デザート	854 29.1 23.2	とり肉 ふた肉 ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳 みそ	トマト ほうれん草 にんじん	たまねぎ りんご レモン キャベツ コーン こんにゃく だいこん はくさい	ごはん さとう さといも ゼリー	ごま サラダ油
28 (月)	ごはん やさしいふりかけ	牛乳	旬の食材:さんま さんまのおかか煮 元氣サラダ ゆば入り吉野汁	783 30.6 21.1	さんま かつお節 かまぼこ とり肉	牛乳 塩こんぶ のり ゆば	にんじん トマト かぼちゃ ほうれん草	コーン きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも でん粉	ごま油 ごま サラダ油
29 (火)	黒糖米粉パン	牛乳	★旬の食材:かぼちゃ★ ハンバーグのデミグラスソース 花野菜サラダ かぼちゃのポタージュ	822 39.2 30.9	とり肉 ふた肉	牛乳	トマト ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ えのき カリフラワー コーン えだまめ	黒とう 米粉パン さとう	サラダ油 ドレッシング マーガリン
30 (水)	わかめごはん	牛乳	★長沼中リクエスト献立★ とり肉のからあげ ポテトサラダ 豚汁 レモンタルト	973 31.0 30.5	とり肉 ふた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう レモン	ごはん でん粉 じゃがいも タルト	サラダ油 マヨネーズ 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。

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。