

9月 給食予定献立表

2025年
栃木県立真岡高等学校定時制

献立名				主な食品とその働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
日付	主食	おかず		栄養を完全にする 第1群	血液や筋肉をつくる 第2群	体の調子をととのえる 第3群	熱や力となる 第4群	
1 (月)	ハヤシライス	豚肉コロッケ キャベツのマリネ オレンジゼリー		ジョア	豚もも肉 ロースハム	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンリーフ きゅうり マッシュルーム	麦ごはん パター マヨネーズ 砂糖 オレンジゼリー ホイップ	868 26 26 2.6
2 (火)	親子丼	なすの油みそ 野菜のからし和え アップルタルト みそ汁		牛乳 鶏卵	鶏もも肉 豚こま肉 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ みつば わかめ えのき いんげん なす ほうれん草 もやし	麦ごはん 砂糖 サラダ油 味噌 アップルタルト	865 33 30 3.6
3 (水)	五目焼きそば	肉団子トマトソース 花野菜サラダ ペアッシュクリーム		牛乳 鶏卵	鶏もも肉 ロースハム 肉団子	白菜 人参 たけのこ 小松菜 もやし レタス ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	焼きそば麺 ごま油 片栗粉 ドレッシング ペアッシュクリーム	878 36 40 3.7
4 (木)	麦ごはん	ぶりの照り焼き 里芋と竹輪の煮物 小松菜の塩昆布和え みそ汁		牛乳	ぶり 油揚げ 竹輪 かつおぶし	大根 わかめ しそ 里芋 人参 しいたけ いんげん こんにゃく 小松菜 もやし	麦ごはん 砂糖 ごま油 白いりごま 味噌 ミルメーク	843 36 27 3.6
5 (金)	麦ごはん	デミグラスハンバーグ ツナジャーマンポテト 野菜のチーズサラダ コンソメスープ		牛乳 チーズ	ハンバーグ ベーコン ツナ	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ マッシュルーム じゃがいも とうもろこし キャベツ 人参 胡瓜	麦ごはん サラダ油 ドレッシング	863 30 34 3.2
8 (月)	麦ごはん	厚揚げ入り回鍋肉 中華サラダ 胡麻団子 わかめスープ		牛乳 錦糸たまご	豚もも肉 厚揚げ	チンゲン菜 ねぎ わかめ キャベツ ビーマン 玉ねぎ 人参 胡瓜	麦ごはん 片栗粉 味噌 砂糖 白いりごま サラダ油 ごま団子	861 30 32 3.3
9 (火)	冷やし たぬきうどん	チキンナゲット キャベツのピリ辛和え 手作り水ようかん		牛乳 鶏卵	チキンナゲット かまぼこ	大根 わかめ キャベツ 胡瓜 寒天	うどん 天かす マヨネーズ 白いりごま ごま油 水ようかん	826 29 27 4.0
10 (水)	麦ごはん	おろしとんかつ ひじきの炒り煮 オクラのお浸し 原宿ドック みそ汁		牛乳 チーズ	豚ロース肉 さつま揚げ かつおぶし	じゃがいも にんじん しいたけ 大根 こねぎ 枝豆 オクラ 玉ねぎ 小松菜	麦ごはん サラダ油 砂糖 味噌 原宿ドック	830 31 26 3.1
11 (木)	麦ごはん	豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 野菜の香味和え みそ汁		牛乳	豚肩ロース肉 さつまあげ ツナ	オクラ わかめ えのき 玉ねぎ いんげん キャベツ 切干大根 人参 しらたき 白菜 胡瓜	麦ごはん 片栗粉 サラダ油 砂糖 味噌	830 33 31 3.3
12 (金)	麦ごはん	ホッケの塩焼 いんげんのごま和え 炒り豆腐 バナナスティックケーキ みそちゃんこ汁		牛乳 鶏卵	つくね 油揚げ ホッケ 木綿豆腐 鶏むね肉	キャベツ 人参 えのき いんげん 玉ねぎ 枝豆 しいたけ	麦ごはん 味噌 砂糖 白すりごま サラダ油 ごま油 バナナスティックケーキ	857 39 28 3.3
16 (火)	麦ごはん	モロの竜田揚げ 豚と野菜の豆板醤炒め スパゲティサラダ ワッフル みそ汁		牛乳	モロ 豚こま肉 ロースハム	里芋 わかめ しめじ しそ たけのこ キャベツ ビーマン 人参 玉ねぎ 胡瓜	麦ごはん 味噌 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ ワッフル	881 35 27 4.2
17 (水)	豚丼	五目きんぴら チンゲン菜のレモン和え ミニたい焼き 牛乳		牛乳	豚こま肉 木綿豆腐 さつま揚げ	玉ねぎ なめこ ねぎ れんこん ごぼう 人参 しらたき チンゲン菜 えのき とうもろこし	麦ごはん 味噌 ごま油 ミニたい焼き	856 36 25 4.2
18 (木)	麦ごはん	鶏のから揚げ ふきとさつま揚げの煮物 わかめとキャベツのサラダ みそ汁		牛乳 うずらの卵	鶏もも肉 さつま揚げ	えのき 小松菜 里芋 サニーレタス ふき 大根 人参 わかめ キャベツ もやし	麦ごはん 味噌 薄力粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 白いりごま	863 34 32 4.1
19 (金)	ポークカレー	プレーンオムレツ ほうれん草とチキンのサラダ		牛乳 プレーンオムレツ	豚こま肉 蒸し鶏	じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	麦ごはん サラダ油 ドレッシング	875 29 33 3.5
22 (月)	チャーハン	イカのネギ塩焼き 春雨サラダ チョコクレープ 餃子スープ		牛乳 鶏卵	焼き豚 イカ ロースハム	ビーマン 人参 ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ もやし ニラ 胡瓜	麦ごはん ごま油 白いりごま マヨネーズ 春雨 チョコクレープ	850 33 27 4.1
24 (水)	揚げパン (ココア)	チキンのスパイス焼き さつまいもサラダ キウイ マカロニスープ		牛乳 ヨーグルト	鶏もも肉 ベーコン ロースハム	玉ねぎ 人参 とうもろこし ブロッコリー さつまいも 胡瓜 キウイ	コッペパン マカロニ ココア 砂糖 マヨネーズ	869 35 37 2.7
25 (木)	麦ごはん	白身フライ 鶏と野菜の中華炒め ポテトサラダ みそ汁		牛乳	ホキ 木綿豆腐 鶏もも小間 ボンレスハム	えのき わかめ ミントマト サニーレタス 人参 もやし キャベツ きくらげ じゃがいも 胡瓜 とうもろこし	麦ごはん サラダ油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	830 31 28 3.2
26 (金)	麦ごはん	★給食試食会★ 麻婆豆腐 ポークしゅうまい 野菜の中華サラダ アセロラゼリー 中華コンソメスープ		ジョア 鶏卵	木綿豆腐 豚ひき肉 ロースハム	とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ もやし 胡瓜 人参 わかめ	麦ごはん 片栗粉 ごま油 味噌 白いりごま アセロラゼリー	861 39 23 3.7
29 (月)	長崎ちゃんぽん	春巻き 蓮根と枝豆のサラダ 手作り杏仁豆腐		牛乳 うずらの卵	豚こま肉 かまぼこ さつま揚げ ボンレスハム	キャベツ もやし しめじ 人参 きくらげ れんこん 枝豆 みかん缶	ちゃんぽん麺 サラダ油 マヨネーズ 杏仁豆腐	859 32 35 4
30 (火)	麦ごはん	豚のみそ焼き ツナじゃが ピーマンのナムル みそ汁		牛乳	豚肩ロース肉 ツナ	小松菜 えのき ねぎ ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン 絹さや	麦ごはん ごま油 味噌 片栗粉 砂糖 白いりごま	863 34 33 3.4
10/1 (水)	中華丼	★予定献立★ ポークしゅうまい 大根の中華サラダ ごま団子 中華スープ		ジョア うずらの卵	豚こま肉 シーフードミックス かまぼこ 木綿豆腐 かにかまぼこ	白菜 人参 たけのこ きくらげ えのき ほうれん草 大根 胡瓜 とうもろこし	麦ごはん ごま油 片栗粉 ごま団子	845 34.4 22 3.5

★食材の購入などの都合で、献立を変更する場合があります。 ★麦ごはんは200g(中盛り)で計算しています。

★牛乳以外の飲み物の日でも、牛乳を用意しています。好きなほうを飲んでください。

★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を写真とコメント付きで毎日公開中です。ぜひご覧ください。

夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:860kcal たんぱく質:34g 脂質:27g 食塩:2.8g