

10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				1244*-(kcal)
日付	主食	おかず		栄養を完全にする	血液や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	熱や力となる	たんぱく質(g)
				第1群	第2群	第3群	第4群	脂質(g)
1 (水)	中華丼	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	豚肉 板かまぼこ シーフードミックス 木綿豆腐 しゅうまい 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 片栗粉 ごま団子 ドレッシング ごま油 サラダ油	824 34 19 6.0
2 (木)	麦ごはん	黄鯛フライ スタミナ納豆 野菜のピーナツ和え いちごクレープ みそ汁		牛乳	黄鯛 鶏肉 ひきわり納豆	わかめ 玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく こねぎ ほうれん草 もやし	麦ごはん みそ パン粉 ごま油 サラダ油 砂糖 ピーナツ クレープ	861 35 30 3.1
3 (金)	かき揚げ うどん	彩り野菜の玉子焼き 野菜の信田和え りんごゼリー		牛乳 卵	鶏肉 油揚げ	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし	うどん 白ごま 小麦粉 ごま油 サラダ油 りんごゼリー	876 27 38 4.3
6 (月)	★十五夜メニュー★ さつまいも ごはん	さばのみそ煮 小松菜のお浸し れんこん金平 お月見だんご けんちん汁 		牛乳	木綿豆腐 さば さつま揚げ	さつまいも 大根 人参 板こんにゃく しいたけ 小松菜 もやし 里芋 ねぎ れんこん えりんぎ	麦ごはん みそ ごま油 サラダ油 月見だんご 砂糖	847 27 23 3.1
7 (火)	ロコモコ丼	ジャーマンポテト コブサラダ 野菜スープ		牛乳 卵 チーズ	ハンバーグ ベーコン 豆ミックス	大根 人参 ごぼう キャベツ 玉ねぎ じゃがいも とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	麦ごはん サラダ油 バター ドレッシング	872 32 33 2.5
14 (火)	麦ごはん	秋のチーズタッカルビ 白滝のチャプチェ ほうれん草のナムル わかめスープ		牛乳	木綿豆腐 鶏肉 チーズ 豚肉	わかめ ねぎ えりんぎ 玉ねぎ キャベツ さつまいも しらたき ピーマン 人参 ほうれん草 もやし	麦ごはん 片栗粉 白ごま ごま油 砂糖	838 36 30 3.7
15 (水)	クロワッサン	タンドリーチキン かぼちゃサラダ マカロニスープ		牛乳 ヨーグルト チーズ	ベーコン 鶏肉 豆ミックス	人参 キャベツ にんにく しょうが ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 胡瓜	クロワッサン マカロニ 砂糖 マヨネーズ	834 31 46 3.0
16 (木)	チキン カレーライス	かぼちゃコロッケ 海藻サラダ いちごヨーグルト		牛乳 ヨーグルト	鶏肉	玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく しょうが かぼちゃ 海藻こんにゃく 大根 胡瓜	麦ごはん カレールー パン粉 ドレッシング 白ごま サラダ油	887 26 24 2.9
17 (金)	ポテト入り 焼きそば	にらまんじゅう ほうれん草のツナ和え プチシュー たまごスープ		牛乳 卵	豚肉 シーチキン	きゃべつ もやし 人参 にら じゃがいも 玉ねぎ えのき ほうれん草 大豆もやし	焼そば麺 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ プチシュー	827 32 35 4.0
21 (火)	えびクリーム ライス	ポテトとお米のささみフライ ブロッコリーサラダ 手作りコーヒゼリー		牛乳	むきエビ ミートボール 鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ブロッコリー 胡瓜 とうもろこし	麦ごはん バター シチュー ドレッシング コーヒゼリー ホイップ	863 32 30 3.0
22 (水)	茶飯	さわらの香味焼き れんこんの炒め煮 野菜の海苔和え クリームブッセ 豚汁		牛乳	豚肉 さわら さつま揚げ	大根 人参 えのき ねぎ じゃがいも こんにゃく れんこん いんげん ほうれん草 キャベツ 海苔 にんにく しょうが	麦ごはん みそ ごま油 白ごま クリームブッセ	853 36 26 3.8
27 (月)	セルフ ホットドッグ	あおさ入りサーモンフライ ごぼうと蓮根のサラダ クラムチャウダー		牛乳	ウインナー あさり ベーコン サーモン ハム	きゃべつ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー ごぼう れんこん とうもろこし あおさ	コッペパン パン粉 白すりごま マヨネーズ サラダ油 シチュー 砂糖	841 37 41 5.2
28 (火)	わかめごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 豚肉のしぐれ煮 スパゲティサラダ みそ汁		牛乳	豆腐ハンバーグ 豚肉 ロースハム	わかめ 小松菜 えのき じゃがいも 大葉 大根 つきこんにゃく ごぼう いんげん 人参 胡瓜 玉ねぎ	麦ごはん スパゲティ みそ 砂糖 マヨネーズ	849 34 28 3.7
29 (水)	麦ごはん	鶏のから揚げ 豆腐のそぼろパッタイ 野菜のからし和え みそ汁		牛乳	鶏肉 木綿豆腐 かにかまぼこ	里芋 わかめ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 きゃべつ えのき	麦ごはん ビーフン 片栗粉 サラダ油 砂糖	836 31 29 3.3
30 (木)	にゅうめん	豚肉コロッケ ひじきとツナのサラダ 原宿ドッグ		ジョア	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 シーチキン	大根 人参 はくさい こんにゃく しめじ じゃがいも 小松菜 ひじき とうもろこし	そうめん パン粉 サラダ油 マヨネーズ 砂糖 白すりごま 原宿ドッグ	844 32 28 3.9
31 (金)	チキンライス	ハンバーグ&オムレツ 紫キャベツのサラダ かぼちゃプリン パンプキンポタージュ 		牛乳 卵	鶏肉 ハンバーグ	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 とうもろこし	麦ごはん バター マヨネーズ 砂糖 かぼちゃプリン	819 28 34 3.7
11/4 (火)	★予定献立★ セルフ カツカレー	小松菜とひよこ豆のサラダ フルーツヨーグルト		牛乳 ヨーグルト	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 じゃがいも 小松菜 もやし 昆布 しょうが にんにく パナナ	麦ごはん パン粉 砂糖 サラダ油 カレールー	838 28 29 2.6

★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