

11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	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		
			第1群	第2群	第3群	第4群		
4 (火)	セルフ かつカレー	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 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 じゃがいも 生姜 にんにく 小松菜 もやし 塩昆布 フルーツカクテル缶	麦ごはん 砂糖 サラダ油 カレールー ごま油	856 27 29 2.6
5 (水)	ミートソース スパゲティ	花野菜サラダ 手作りオレンジゼリー ポトフ風スープ		牛乳 チーズ	豚ひき肉 大豆 ウインナーソーセージ ロースハム	玉ねぎ マッシュルーム じゃがいも キャベツ 人参 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	スパゲティ バター ドレッシング オレンジゼリー	845 39 28 3.5
6 (木)	梅ちり ごはん	鶏肉のみそ焼き ほうれん草の和え物 里芋サラダ マンゴーアセロゼリー 沢煮椀		牛乳	ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 シーチキン 鰹節	大根 人参 ねぎ ごぼう しいたけ 絹さや ほうれん草 えのき 里芋 胡瓜 とうもろこし	麦ごはん 砂糖 味噌 ごま油 アセロラゼリー	838 33 31 3.0
10 (月)	三色丼	大学芋 豚汁		牛乳 卵	鶏ひき肉 豚肉	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 大根 えのき じゃがいも ねぎ こんにゃく さつまいも	麦ごはん 砂糖 白ごま 黒ごま 味噌 ごま油 サラダ油 大学いも用たれ	875 31 29 2.6
11 (火)	麦ごはん	ハンバーグケチャップソース 豆腐とひじきの煮物 さつま芋とかぼちゃのサラダ みそ汁		牛乳	ハンバーグ 鶏ひき肉 木綿豆腐 ひよこ豆	わかめ もやし ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ ひじき 絹さや 南瓜 さつまいも 枝豆	麦ごはん 味噌 砂糖 マヨネーズ サラダ油	858 34 30 3.4
12 (水)	ピザトースト	きびなごフライ ポテトとブロッコリーのツナサラダ はちみつレモンゼリー コンソメスープ		牛乳 チーズ	ベーコン きびなご シーチキン	玉ねぎ マッシュルーム えのき キャベツ じゃがいも ブロッコリー とうもろこし ピーマン	食パン サラダ油 マヨネーズ はちみつレモンゼリー	860 34 33 3.5
13 (木)	麦ごはん	回鍋肉 春巻き 豆もやしの塩ナムル 中華たまごスープ		ジョア 卵	豚肉	ほうれん草 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 だいずもやし えのき わかめ	麦ごはん 片栗粉 米粉 ごま油 サラダ油 白ごま	862 31 32 3.5
14 (金)	わかめごはん	さわらのパン粉焼き 里芋と豚肉の煮物 ほうれん草の胡麻和え なめこ汁		牛乳	さわら 木綿豆腐 豚肉	わかめ なめこ ねぎ 青のり 里芋 人参 しいたけ いんげん にんにく こんにゃく ほうれん草 もやし	麦ごはん パン粉 味噌 砂糖 白すりごま マヨネーズ	831 37 30 4.1
17 (月)	カレーうどん	チキンナゲット 白菜とハムのサラダ ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト	豚肉 油揚げ チキンナゲット ロースハム	人参 玉ねぎ ねぎ しめじ 白菜 ほうれん草	うどん サラダ油 カレールー ドレッシング	857 33 35 3.7
18 (火)	麦ごはん	ぶりの照り焼き 鶏とこんにゃくの炒め煮 野菜のおかか和え みそ汁		牛乳	油揚げ プリ 鶏肉 鰹節	じゃがいも わかめ 青しそ こんにゃく えりんぎ 小松菜 もやし 人参	麦ごはん 味噌 砂糖 白ごま	860 36 26 3.6
19 (水)	豚キムチ チャーハン	肉団子照焼ソース ラーメンサラダ めかぶスープ ミルメーク(キャラメル)		牛乳 うずらの卵 卵	豚肉 木綿豆腐 肉団子 ロースハム	玉ねぎ こねぎ めかぶ ねぎ もやし キムチ きゅうり とうもろこし	麦ごはん ちゃんぽん麺 白ごま 白すりごま マヨネーズ ごま油 片栗粉	845 34 28 4.2
20 (木)	セルフ フィッシュ ロール	マカロニサラダ ラ・フランスゼリー シーフードチャウダー		牛乳	ホキ シーフードミックス ロースハム	キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆	コッペパン パン粉 マカロニ タルタルソース サラダ油 シチューの素 ドレッシング ラ・フランスゼリー	840 33 34 4.5
21 (金)	シュクメリ ライス	野菜とツナのサラダ クレープ(カスタード)		牛乳	鶏肉 シーチキン	人参 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ ほうれん草 とうもろこし	麦ごはん シチューの素 ドレッシング クレープ	875 29 34 2.8
25 (火)	麦ごはん	ポークチャップ 切干大根の煮物 ポテトサラダ みそ汁		牛乳 チーズ	豚肉 油揚げ ロースハム	白菜 わかめ 玉ねぎ にんにく ブロッコリー 切干大根 人参 しらたき 絹さや じゃがいも 枝豆 とうもろこし	麦ごはん 味噌 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	865 33 32 3.8
26 (水)	麦ごはん	黄金カレイフライ 豚肉と野菜のみそ炒め 洋梨のタルト なら玉汁		牛乳 卵	黄金カレイ 豚肉	なら ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし ピーマン 人参	麦ごはん パン粉 サラダ油 味噌 砂糖 洋梨タルト	874 31 30 2.5
27 (木)	麦ごはん	じゃがいも入り青椒肉絲 揚げ餃子 バナナ 中華スープ		牛乳	木綿豆腐 豚肉	えのき 白菜 人参 じゃがいも ピーマン パプリカ にんにく 生姜 なら バナナ	麦ごはん 餃子の皮 片栗粉 ごま油 サラダ油	871 30 29 2.8
28 (金)	けんちんうどん	メンチカツ 野菜のマヨポン和え ココアワッフル		牛乳	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油揚げ ちくわ	大根 人参 ごぼう 里芋 ねぎ こんにゃく しめじ キャベツ もやし わかめ	うどん パン粉 白すりごま 砂糖 サラダ油 マヨネーズ ココアワッフル	838 32 28 4.0
4 (月)	★予定献立★ ハヤシライス			牛乳	豚肉 豆腐ナゲット カニ風味かまぼこ	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム 海藻ミックス 大根 こんにゃく	麦ごはん ハヤシルー バター 白ごま サラダ油 ドレッシング	873 26 37 2.9

★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