

5月 給食予定献立表



2024年
栃木県立真岡高等学校校定時制

献立名				主な食品とその働き				1食分(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		
1 (水)	ハヤシライス	スパニッシュオムレツ 青りんごゼリー	ひじきとツナのサラダ	 ジョア 鶏卵	豚もも肉 ベーコン ツナ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ コーン ピーマン ひじき	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ バター 青りんごゼリー	877 32 30 3.1	
2 (木)	麦ごはん	四川風麻婆豆腐 野菜の塩ナムル	春巻き たまごスープ	 牛乳 鶏卵	豚挽肉 木綿豆腐	小松菜 もやし 人参 きくらげ ネギ しいたけ 玉ねぎ ニラ サラダ菜	麦ごはん サラダ油 ごま油 白いりごま 片栗粉	853 35 31 3.0	
7 (火)	セルフ ホットドッグ	揚げえびしゅうまい ABCスープ	マセドアンサラダ 真岡市産メロン	 牛乳	牛乳	ウインナー ベーコン ロースハム	じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ メロン	コッペパン マカロニ サラダ油 マヨネーズ	838 31 38 4.4
8 (水)	麦ごはん	鶏肉のネギ塩だれ もやしのカレーサラダ ととやき(チョコ)	ふきとさつま揚げの煮物 みそ汁	 牛乳	牛乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 さつま揚げ	ふき もやし ピーマン 大根 人参 ネギ 玉ねぎ しめじ きぬさや	麦ごはん ごま油 薄力粉 サラダ油 砂糖 白いりごま	840 35 29 3.3
9 (木)	ミートソース スパゲティ	野菜コロッケ コンソメスープ	キャベツのレモンあえ	 牛乳	牛乳	豚挽肉 大豆 ベーコン	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン トマト	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖	847 34 31 3.1
10 (金)	★給食試食会★ 山菜おこわ	さわらの竜田揚げ 小松菜のゆばあえ	具だくさん玉子焼き みそ汁 アセロラゼリー	 牛乳	牛乳 鶏卵	さわら 鶏もも肉 ゆば	山菜ミックス かぶ 玉ねぎ しめじ ごぼう 小松菜 人参 しいたけ	麦ごはん もち米 サラダ油 片栗粉 アセロラゼリー	841 41 32 3.5
13 (月)	五目 チャーハン	肉団子トマトソース 中華スープ	ピリ辛春雨サラダ 型抜きレアチーズ(いちご)	 牛乳	牛乳 鶏卵	豚ロース肉 ロースハム ベーコン	ピーマン 人参 もやし きゅうり しいたけ 玉ねぎ	麦ごはん 春雨 ごま油 片栗粉 白いりごま	840 31 32 3.6
14 (火)	麦ごはん	白身魚フライタルタルソース 鶏とたけのこの煮物 みそ汁	アーモンドサラダ	 牛乳	牛乳	ホキ 鶏もも肉 ロースハム	じゃが芋 たけのこ こんにゃく 人参 玉ねぎ わかめ 小松菜 しめじ	麦ごはん サラダ油 アーモンド ごま油	859 30 29 3.4
15 (水)	チキンカレー ライス	キャベツメンチカツ ベリミックスゼリー	マロニーサラダ	 牛乳	牛乳	鶏もも肉 豚挽肉	玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり	麦ごはん マロニー ごま油 白いりごま ベリミックスゼリー	884 26 26 3.1
16 (木)	麦ごはん	銀鮭のガリバタ焼き ほうれん草のおひたし	新じゃがのそぼろ煮 豚汁	 牛乳	牛乳	銀鮭 鶏挽肉	ほうれん草 じゃが芋 ピーマン エリンギ 大根 えのき 里芋 キャベツ	麦ごはん バター オリーブ油 砂糖 ごま油 片栗粉	864 38 27 3.3
17 (金)	ジャージャー麺	アンサンブルエッグ 春キャベツとハムのサラダ	クリームワッフル	 牛乳	牛乳 鶏卵	豚挽肉 ロースハム	たけのこ 玉ねぎ 人参 ネギ しいたけ きゅうり もやし グリーンリーフ	麦ごはん ごま油 マヨネーズ 片栗粉 クリームワッフル	867 37 34 3.1
20 (月)	麦ごはん	チキンみそカツ マカロニの梅マヨあえ	切り干し大根の煮物 けんちん汁	 牛乳	牛乳	鶏胸肉 ロースハム 木綿豆腐	切り干し大根 じゃが芋 大根こんにゃく えのき 人参 キャベツ 枝豆	麦ごはん マカロニ マヨネーズ サラダ油 砂糖	848 33 26 3.3
21 (火)	中華丼	焼き餃子 豆腐チゲスープ	豆もやしの海苔ナムル ピーチゼリー	 牛乳	牛乳 鶏卵 うずらの卵	豚もも肉 えび いか 絹ごし豆腐	白菜 人参 きくらげ たけのこ 大根 えのき 大豆もやし ほうれん草	麦ごはん ごま油 白いりごま ピーチゼリー	832 34 26 3.7
27 (月)	麦ごはん	アジフライ ポテトサラダ	ひじきの炒り煮 みそ汁	 牛乳	牛乳	あじ 鶏もも肉 ロースハム	じゃが芋 里芋 ひじき きゅうり 玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ 砂糖	856 32 29 2.7
28 (火)	黒糖パン	照り焼きチキン ブロッコリーサラダ とちおとめヨーグルト	ポテトカップグラタン コンソメスープ マーガリン	 牛乳	牛乳 ヨーグルト	鶏もも肉 ベーコン	チンゲン菜 ブロッコリー ほうれん草 ネギ 人参 ミニトマト サニーレタス	麦ごはん マカロニ マヨネーズ サラダ油 砂糖	869 32 41 3.3
29 (水)	シュクメルリ ライス	トマトオムレツ 夏みかんゼリー	大根とハムのサラダ	 ジョア 鶏卵	牛乳 ジョア 鶏卵	鶏もも肉 ロースハム	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ グリーンリーフ	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ 砂糖 夏みかんゼリー	847 27 28.0 2.9
30 (木)	麦ごはん	さばの香味焼き 野菜のピーナッツあえ ミルクプリン	鶏とポテトのカレー炒め なめこ汁	 牛乳	牛乳	さば 鶏もも肉 絹ごし豆腐	なめこ ネギ 大葉 じゃが芋 玉ねぎ もやし ほうれん草 ピーマン	麦ごはん ピーナッツ ミルクプリン	856 40 29 2.9
31 (金)	焼きうどん	サクサクささみカツ 若竹汁	蓮根と枝豆のサラダ お米のタルト	 牛乳	牛乳	豚もも肉 鶏ささみ肉 ロースハム	キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ たけのこ わかめ れんこん 人参 枝豆	うどん サラダ油 マヨネーズ お米のタルト	832 34 30 3.8
6/3 (金)	★予定献立★ 三色丼	生揚げと大根の煮物 さくらんぼゼリー	芋の子汁	 牛乳	牛乳 鶏卵	豚挽肉 生揚げ	ほうれん草 もやし 里芋 大根 ごぼう 人参 舞茸 しいたけ	麦ごはん サラダ油 砂糖 白いりごま さくらんぼゼリー	863 34 30 3.4

★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