

6月 給食予定献立表



2024年
栃木県立真岡高等学校校定時制

日付	献立名	主食	おかず	主な食品とその働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
				栄養を完全にする	血液や筋肉をつくる	体の調子をどとのえる	熱や力となる	
				第1群	第2群	第3群	第4群	
3 (月)	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 鶏卵	鶏挽肉 生揚げ	ほうれん草 里芋 ごぼう 舞茸 人参 大根 えのき こんにゃく しいたけ	麦ごはん 上白糖 サラダ油 白ごま さくらんぼゼリー	837 33 27 3.3
4 (火)	★かむかむ献立★ 小松菜じゃこ ごはん	クリスピーチキン すまし汁 歯と口の健康ゼリー	野菜のコロコロサラダ	ジョア	鶏胸肉 ちりめんじゃこ ツナ	小松菜 れんこん きゅうり えのき りんご 黄パプリカ グリーンリーフ	麦ごはん ごま油 薄力粉 マヨネーズ コーンフレーク	862 34 22 3.4
5 (水)	麦ごはん	シイラのみそ焼き かぼちゃサラダ 真岡市産メロン	スタミナ納豆 なめこのスープ	牛乳 チーズ	しいら ひきわり納豆 鶏挽肉	なめこ ネギ 大葉 かぼちゃ きゅうり 人参 オクラ 万能ネギ メロン	麦ごはん 上白糖 マヨネーズ みそ ごま油	880 39 31 2.5
6 (木)	海鮮 塩やきそば	チキンナゲット たまごスープ	大根の梅マヨサラダ パインクレープ	牛乳 全卵	豚もも肉 ロースハム	キャベツ 人参 ネギ もやし ニラ 玉ねぎ えのき 大根 きゅうり	焼きそば麺 ごま油 サラダ油 マヨネーズ パインクレープ	846 37 36 3.4
7 (金)	★給食試食会★ 麦ごはん	豚肉の生姜焼き 野菜の海苔チーズあえ 青梅ゼリー	切り干し大根の炒り煮 けんちん汁	牛乳 チーズ	豚肩ロース肉 さつまあげ 木綿豆腐	玉ねぎ 大根 えのき 人参 こんにゃく ネギ 小松菜 もやし キャベツ	麦ごはん 上白糖 サラダ油 片栗粉 青梅ゼリー	877 33 29 3.5
10 (月)	★入梅献立★ 梅ちりご飯	いわしの竜田焼き オクラのおひたし	鶏とこんにゃくの炒り煮 みそ汁 あじさいゼリー	牛乳	いわし 鶏もも肉	じゃがいも しめじ 人参 エリンギ 玉ねぎ オクラ ほうれん草 わかめ	麦ごはん みそ ごま油 片栗粉 あじさいゼリー	863 30 25 3.5
11 (火)	麦ごはん	回鍋肉 わかめスープ	えびしゅうまい ミルクプリン	牛乳	豚もも肉 えび	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき コーン チンゲン菜	麦ごはん ごま油 上白糖 みかん 片栗粉 サラダ油	858 23 27 3.4
12 (水)	フィッシュ バーガー	照り焼き肉団子 コールドスローサラダ	フライドポテト コーンポタージュ	牛乳	ホキ 肉団子	じゃがいも どうもろこし グリーンリーフ 人参 きゅうり キャベツ 枝豆	丸パン アーモンド サラダ油 ドレッシング タルタルソース	828 32 37 3.7
13 (木)	麦ごはん	ヤンニョムチキン 野菜の韓国のにあえ	ケランマリ(韓国卵焼き) あさりのスープ	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 あさり	ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン チンゲン菜	麦ごはん 上白糖 ごま油 片栗粉 白いりごま	887 39 33 3.7
14 (金)	★県民の日献立★ 麦ごはん	豚肉のみそ焼き かんぴょうサラダ 県民の日ゼリー	とちまるくん厚焼き玉子 中華スープ	レモン牛乳 鶏卵	豚肩ロース肉	かんぴょう キャベツ きゅうり コーン もやし ミニトマト ネギ わかめ	麦ごはん みそ 上白糖 わかめ 県民の日ゼリー	838 30 29 2.7
17 (月)	カレーうどん	いなり寿司 デリ風根菜サラダ	野菜かき揚げ 日向夏ゼリー	牛乳	豚もも肉 ビーンズミックス	さつまいも かぼちゃ れんこん ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ネギ	うどん いなり寿司 クルトン ドレッシング 日向夏ゼリー	885 25 37 3.1
18 (火)	麦ごはん	ロースとんかつ ブロッコリーサラダ	豆腐とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳	豚ロース肉 木綿豆腐	ひじき ブロッコリー 大根 人参 コーン チンゲン菜 キャベツ ミニトマト	麦ごはん マカロニ みそ サラダ油 マヨネーズ	864 33 28 2.9
19 (水)	ガパオライス	コーンコロッケ タイ風スープ	ヤムウンセン キウイフルーツ	牛乳 鶏卵	鶏挽肉 えび	たけのこ パプリカ もやし しめじ わかめ 大根 きくらげ キウイ	麦ごはん 春雨 サラダ油 上白糖	888 36 31 3.4
20 (木)	麦ごはん	さわらのパン粉焼き ポテトサラダ	豚と野菜の中華炒め みそ汁	コーヒー牛乳	さわら 豚もも肉 ロースハム	キャベツ もやし ニラ 人参 きくらげ じゃがいも きゅうり 小松菜 ネギ	麦ごはん パン粉 みそ サラダ油 マヨネーズ	857 34 31 2.9
21 (金)	ピタパン	ピタパンの具(ケバブチキン&ハムエッグ) スパゲティサラダ グレープフルーツゼリー	ポトフ風スープ	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 ロースハム ベーコン	じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり サニーレタス サラダ菜	ピタパン スパゲティ マヨネーズ グレープフルーツゼリー	865 32 42 3.1
24 (月)	ガーリック ピラフ	ししゃもフライ ワンタンスープ	ごぼうと蓮根のサラダ シークワサータルト	牛乳	鶏もも肉 ししゃも	ごぼう れんこん 人参 コーン ピーマン 玉ねぎ もやし サラダ菜 レモン	麦ごはん バター ワンタン マヨネーズ すりごま タルト	862 26 25 3.4
25 (火)	汁なし担々麺	海鮮しゅうまい 野菜のツナあえ	オレンジ	牛乳	豚挽肉 ツナ	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 万能ネギ オレンジ	ちゃんぽん麺 ごま油 ラー油 すりごま	858 35 36 3.9
26 (水)	麦ごはん	カレイの竜田揚げ マカロニサラダ	鶏と野菜の中華炒め 豚汁	牛乳	カレイ 豚もも肉 鶏もも肉	じゃがいも 大根 人参 こんにゃく えのき ネギ チンゲン菜 きゅうり	麦ごはん マカロニ みそ サラダ油 マヨネーズ	860 36 28 2.9
27 (木)	麦ごはん	ポークチャップ 野菜のからしあえ	白滝のきんぴら 手作り水ようかん	牛乳	豚もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ	ほうれん草 もやし 人参 オクラ しめじ ごぼう 白滝 えのき ピーマン	麦ごはん こしあん みそ 上白糖 サラダ油 いりごま	855 34 25 3.2
28 (金)	★夏越の節献立★ 夏越 キーマカレー	五目厚焼き玉子 ヨーグルト	野菜の中華サラダ	牛乳 ヨーグルト 鶏卵	豚挽肉 ロースハム	ズッキーニ なす 人参 パプリカ しめじ 玉ねぎ もやし きゅうり わかめ	麦ごはん 五穀米 黒米 ごま油 サラダ油 いりごま	877 36 31 3.0
7/5 (金)	★七夕献立(予定)★ 鶏だしそうめん	天ぷら(いか・さつまいも) 焼きとうもろこし	短冊サラダ 七夕ゼリー	牛乳 鶏卵 チーズ	鶏もも肉 いか ロースハム	さつまいも どうもろこし 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ わかめ	そうめん サラダ油 ドレッシング ごま油 七夕ゼリー	834 33 35 3.9

★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