

9月

## 給食予定献立表

2024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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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                                  |   |
| 2<br>(月)    | ハヤシライス                   | 野菜コロッケ<br>青りんごゼリー           | キャベツのマリネ                   |  ジョア                  | 豚もも肉<br>ロースハム             | キャベツ 玉ねぎ 人参<br>しめじ グリーンリーフ<br>きゅうり マッシュルーム    | 麦ごはん パター<br>マヨネーズ 砂糖<br>青りんごゼリー      | 858<br>25<br>26<br>2.7                    |
| 3<br>(火)    | 麦ごはん                     | 青椒肉絲 えびしゅうまい<br>卵と小松菜のスープ   | もやしのナムル<br>型抜きレアチーズ        |  牛乳<br>チーズ<br>鶏卵      | 豚もも肉<br>ロースハム             | 小松菜 えのき 玉ねぎ<br>ピーマン たけのこ ニラ<br>人参 もやし ネギ      | 麦ごはん ごま油<br>白いりごま<br>砂糖 サラダ油         | 859<br>34<br>31<br>3.8                    |
| 4<br>(水)    | 長崎ちゃんぽん                  | 肉団子トマトソース<br>みかんクレープ        | アリオリポテトサラダ                 |  牛乳<br>うずらの卵          | 豚もも肉<br>さつまあげ<br>かまぼこ     | じゃがいも キャベツ 人参<br>もやし しめじ 玉ねぎ<br>きくらげ グリーンリーフ  | ちゃんぽん麺<br>みかんクレープ<br>マヨネーズ サラダ油      | 856<br>35<br>34<br>3.5                    |
| 5<br>(木)    | 麦ごはん                     | ヒレカツの卵とじ<br>キャベツとオクラの塩昆布あえ  | 春雨チャプチェ                    |  牛乳<br>鶏卵             | 豚ヒレ肉<br>豚ひき肉              | キャベツ オクラ 里芋<br>玉ねぎ 人参 もやし<br>ピーマン 塩昆布         | 麦ごはん 緑豆春雨<br>ごま油 白いりごま<br>味噌 サラダ油    | 848<br>35<br>27<br>3.5                    |
| 6<br>(金)    | 五目<br>チャーハン              | イカのピリ辛焼き<br>餃子スープ           | ブロッコリーサラダ<br>杏仁豆腐          |  牛乳<br>鶏卵             | 豚もも肉<br>紫イカ               | チンゲン菜 もやし ニラ<br>ピーマン 人参 しいたけ<br>ネギ しめじ ブロッコリー | 麦ごはん マカロニ<br>杏仁豆腐 サラダ油<br>ごま油 マヨネーズ  | 860<br>35<br>29<br>3.5                    |
| 9<br>(月)    | 福岡<br>かしわめし              | 春巻き<br>太平燕(タイピーエン)          | チンゲン菜のレモンあえ                |  牛乳<br>鶏卵<br>うずらの卵    | 鶏むね肉<br>鶏ひき肉<br>かまぼこ      | ごぼう 白菜 もやし<br>チンゲン菜 人参 玉ねぎ<br>しいたけ コーン 海苔     | 麦ごはん 緑豆春雨<br>ごま油 砂糖                  | 886<br>33<br>33<br>3.0                    |
| 10<br>(火)   | 麦ごはん                     | 豚肉の生姜炒め<br>野菜の香味あえ          | 切干大根の炒り煮<br>みそ汁            |  牛乳                   | 豚肩ロース肉<br>ツナ<br>さつま揚げ     | 切干大根 白菜 きゅうり<br>人参 オクラ 玉ねぎ<br>キャベツ 白滝 生姜      | 麦ごはん サラダ油<br>ごま油 砂糖                  | 836<br>33<br>31<br>3.2                    |
| 11<br>(水)   | 麦ごはん                     | ホキのゆかり揚げ<br>ポテトサラダ          | ドライカレー<br>みそ汁              |  牛乳                   | ホキ<br>豚ひき肉<br>絹ごし豆腐       | じゃがいも れんこん<br>玉ねぎ ピーマン 人参<br>きゅうり マッシュルーム     | 麦ごはん マヨネーズ<br>味噌 サラダ油                | 867<br>38<br>29<br>3.2                    |
| 12<br>(木)   | ピザトースト                   | スペイン風オムレツ<br>野菜チャウダー        | 大根フレンチサラダ<br>ぷっちゃんプリン      |  牛乳<br>チーズ<br>鶏卵     | ベーコン                      | 大根 マッシュルーム<br>玉ねぎ じゃがいも 人参<br>きゅうり コーン サラダ菜   | 食パン プリン<br>サラダ油 パター<br>ドレッシング        | 842<br>33<br>35<br>3.9                    |
| 13<br>(金)   | 麦ごはん                     | 四川風麻婆豆腐<br>チョレギサラダ          | ニラと竹輪のチヂミ<br>たまごスープ        |  牛乳<br>鶏卵           | 豚ひき肉<br>木綿豆腐<br>焼き竹輪      | たけのこ ネギ ニラ<br>キャベツ 人参 こんにゃく<br>しめじ 玉ねぎ しいたけ   | 麦ごはん 薄力粉<br>ごま油 白いりごま                | 824<br>33<br>25<br>3.6                    |
| 17<br>(火)   | ★十五夜メニュー★<br>炊き込みごはん     | マスのだし焼き<br>かぼちゃサラダ<br>お月見大福 | かみなりにこんにゃく<br>ほうれん草のすまし汁   |  牛乳<br>チーズ<br>うずらの卵 | マス<br>鶏もも肉                | ごぼう ほうれん草 人参<br>えのき 大葉 こんにゃく<br>かぼちゃ きゅうり ネギ  | 麦ごはん アーモンド<br>マヨネーズ ごま油<br>砂糖 お月見大福  | 836<br>36<br>34<br>3.2                    |
| 18<br>(水)   | 麦ごはん                     | 鶏肉のから揚げ<br>めかぶとキャベツのサラダ     | れんこんきんぴら<br>みそ汁            |  牛乳                 | 鶏もも肉<br>さつま揚げ             | れんこん 人参 小松菜<br>大根 玉ねぎ エリンギ<br>つきこんにゃく めかぶ     | 麦ごはん 薄力粉<br>ごま油 味噌<br>白いりごま          | 847<br>32<br>30<br>3.5                    |
| 19<br>(木)   | わかめごはん                   | 白身魚の照り焼き<br>ラーメンサラダ         | 豆腐と白菜の中華煮<br>かきたま汁         |  牛乳<br>鶏卵<br>うずらの卵  | ミナミカマス<br>絹ごし豆腐<br>ロースハム  | じゃがいも 白菜 しめじ<br>玉ねぎ えのき ニラ<br>もやし きゅうり わかめ    | 麦ごはん 中華麺<br>サラダ油 マヨネーズ<br>白すりごま 片栗粉  | 835<br>37<br>23<br>3.8                    |
| 20<br>(金)   | 親子丼                      | カレー焼きビーフン<br>なめこ汁           | ほうれん草のごまあえ<br>ヨーグルト        |  牛乳<br>鶏卵           | 鶏もも肉<br>えび<br>木綿豆腐        | なめこ たけのこ 人参<br>玉ねぎ ピーマン オクラ<br>ほうれん草 みつば      | 麦ごはん ビーフン<br>砂糖 白すりごま<br>サラダ油 味噌     | 861<br>34<br>27<br>3.1                    |
| 24<br>(火)   | ポーク<br>カレーライス            | えびカツ<br>ベリーミックスゼリー          | 花野菜サラダ                     |  牛乳                 | 豚もも肉<br>ロースハム             | じゃがいも 玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー カリフラワー<br>コーン サラダ菜     | 麦ごはん サラダ油<br>ベリーミックスゼリー<br>ドレッシング    | 879<br>30<br>27<br>3.3                    |
| 25<br>(水)   | 麦ごはん                     | アジフライ<br>スパゲティサラダ           | 豚と茄子の豆板醬炒め<br>みそ汁          |  牛乳                 | あじ<br>豚もも肉<br>ロースハム       | なす 白菜 ピーマン<br>じゃがいも わかめ 人参<br>玉ねぎ きゅうり        | 麦ごはん スパゲティ<br>マヨネーズ 味噌<br>片栗粉 サラダ油   | 853<br>34<br>28<br>2.9                    |
| 26<br>(木)   | 麦ごはん                     | デミグラスハンバーグ<br>野菜のチーズサラダ     | ポテトのガリパタ炒め<br>みそ汁          |  牛乳<br>チーズ          | ハンバーグ<br>ベーコン<br>絹ごし豆腐    | じゃがいも 舞茸 トマト<br>キャベツ ブロッコリー<br>ピーマン マッシュルーム   | 麦ごはん パター<br>味噌 ドレッシング                | 824<br>30<br>2.8<br>3.1                   |
| 27<br>(金)   | ★給食試食会★<br>ポテト入り<br>焼きそば | まぐろカツ<br>鶏団子と生姜のスープ         | 大根とハムのサラダ<br>アセロラゼリー       |  牛乳                 | ピンチョウマグロ<br>豚もも肉<br>ロースハム | キャベツ じゃがいも<br>もやし 大根 きゅうり<br>しめじ チンゲン菜 ネギ     | 中華麺 マヨネーズ<br>サラダ油 砂糖<br>アセロラゼリー      | 836<br>32<br>32<br>3.9                    |
| 30<br>(月)   | 麦ごはん                     | さばのカレー竜田揚げ<br>セサミコールスローサラダ  | スタミナ納豆<br>みそ汁              |  牛乳                 | さば<br>鶏もも肉<br>ひきわり納豆      | キャベツ 人参 きゅうり<br>コーン 大根 チンゲン菜<br>グリーンリーフ 万能ねぎ  | 麦ごはん ごま油<br>味噌 ドレッシング<br>白すりごま 片栗粉   | 860<br>37<br>33<br>2.6                    |
| 10/1<br>(火) | ★予定献立★<br>中華丼            | 焼き餃子<br>たまごスープ              | 野菜のピーナッツ和え<br>塩バニラクリームワッフル |  牛乳<br>鶏卵           | 豚もも肉<br>えび<br>いか          | 白菜 人参 玉ねぎ<br>きくらげ たけのこ なら<br>小松菜 もやし          | 麦ごはん ごま油<br>ピーナッツ 砂糖<br>塩バニラクリームワッフル | 850<br>35<br>27<br>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