

10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) 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 (火)	中華丼	焼き餃子 たまごスープ 野菜のピーナッツあえ 塩バニラクリームワッフル	牛乳 鶏卵 うずらの卵	豚もも肉 えび いか かまぼこ	白菜 たけのこ 人参 にら きくらげ もやし 小松菜 玉ねぎ	麦ごはん ごま油 クリームワッフル ピーナッツ 片栗粉	848 35 27 3.4
2 (水)	麦ごはん	白身魚のフライ 野菜のごまあえ 肉じゃが みそ汁 抹茶プリン	牛乳	ホキ 豚もも肉 絹ごし豆腐	ほうれん草 もやし じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 しめじ	麦ごはん 白すりごま 抹茶プリン	834 29 24 2.8
3 (木)	麦ごはん	秋のチーズタッカルビ 小松菜のおひたし ポークしゅうまい わかめスープ	牛乳 チーズ	鶏もも肉 ベーコン	さつまいも キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ネギ エリンギ わかめ	麦ごはん ごま油 片栗粉	838 36 28 3.1
4 (金)	えびクリーム ライス	クリスピーチキン コールスローサラダ	ジョア 牛乳	鶏むね肉 えび	キャベツ 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり サニーレタス	麦ごはん バター シチューフ레이크 ドレッシング	845 33 27 3.1
7 (月)	麦ごはん	おろしハンバーグ 春雨サラダ ジャーマンポテト みそ汁	牛乳	ハンバーグ ベーコン	じゃがいも もやし 人参 玉ねぎ コーン オクラ えのき 大葉	麦ごはん バター 春雨 マヨネーズ 白いりごま	866 27 31 2.7
8 (火)	みそ野菜 ラーメン	肉まん 春巻き 野菜の中華あえ	牛乳 鶏卵	豚もも肉 豚挽肉	キャベツ チンゲン菜 もやし コーン 人参 えのき きくらげ	ラーメン ごま油 大豆白絞油	866 30 33 3.7
15 (火)	チキンカレー ライス	かぼちゃのコロッケ フルーツヨーグルト 大根のぼん酢サラダ	牛乳 ヨーグルト	鶏もも肉 ツナ	じゃがいも 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり バナナ 白桃 パイン	麦ごはん ごま油 カレーフ레이크 サラダ油	863 26 26 2.6
16 (水)	麦ごはん	たらの和風パン粉焼き 鶏とポテトのカレー炒め 豚汁 りんご	牛乳	オキヒラス 鶏もも肉 豚もも肉	大根 里芋 えのき じゃがいも いんげん こんにゃく りんご	麦ごはん パン粉 スパゲティ ごま油	880 37 25 2.5
17 (木)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜のからしあえ 豆腐そぼろのパッタイ みそ汁	牛乳	鶏もも肉 木綿豆腐	じゃがいも チンゲン菜 キャベツ もやし 人参 ほうれん草 わかめ	麦ごはん ビーフン 薄力粉 片栗粉	876 34 31 3.2
22 (火)	セルフ ホットドッグ	アジカツ コーンポターージュ ブロッコリーサラダ みかんゼリー	牛乳	ウインナー アジ	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン	コッペンパン ゼリー マカロニ ホイップ ポターージュの素	832 31 33 4.8
23 (水)	麦ごはん	さばのみそ煮 キャベツのピリ辛あえ さつまいもの甘酢炒め けんちん汁	牛乳	さば 鶏もも肉 かまぼこ	キャベツ れんこん 舞茸 もやし えのき 大根 人参 大葉	麦ごはん 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 白ごま 黒ごま	827 29 28 3.0
28 (月)	茶飯	鶏肉の照り焼き みそ汁 おでん マカロニサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 うずらの卵	鶏もも ロースハム はんぺん	大根 人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜 えのき こんにゃく	麦ごはん マヨネーズ ラ・フランスゼリー	870 36 29 3.9
29 (火)	きのこの かやくごはん	カレイのザンギ 小松菜のしのだあえ 原宿ドッグ(チーズ)	牛乳 鶏卵	カレイ 鶏もも肉	小松菜 もやし 人参 じゃがいも 大葉 しめじ 玉ねぎ わかめ	麦ごはん 片栗粉 サラダ油 原宿ドッグ	829 38 37 3.8
30 (水)	きつねうどん	鶏と豚のメンチカツ ヨーグルト ピーンズサラダ	牛乳 ヨーグルト	鶏もも肉 豆ミックス ツナ	ほうれん草 サラダ菜 枝豆 人参 玉ねぎ ブロッコリー	うどん 砂糖 ドレッシング 大豆白絞油	844 36 29 4.1
31 (木)	★ハロウィン★ チキンライス	ハロウィンハンバーグ&オムレツ パンプキンポターージュ 紫キャベツのサラダ かぼちゃプリン	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 ハンバーグ	切干大根 キャベツ 紫キャベツ きゅうり コーン ピーマン 人参 マッシュルーム	麦ごはん バター マヨネーズ ポターージュの素 かぼちゃプリン	830 28 34 3.7
11/1 (金)	★予定献立★ 麦ごはん	回鍋肉 もやしのナムル えびしゅうまい 中華スープ	牛乳 鶏卵	豚もも肉 ロースハム	キャベツ 人参 もやし ニラ ネギ ピーマン わかめ 玉ねぎ サラダ 菜	麦ごはん ごま油 サラダ油 白いりごま	825 34 28 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