



11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				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 第1群	血液や筋肉をつくる 第2群	体の調子をととのえる 第3群	熱や力となる 第4群	
1 (金)	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 ピーマン 人参 玉ねぎ もやし ニラ わかめ じゃがいも	麦ごはん サラダ油 ごま油 白いりごま	823 34 28 3.3
5 (火)	トマトチキン カレーライス	ロースとんかつ	マロニーサラダ	ジョア 牛乳 ヨーグルト	鶏もも肉 豚ロース肉	じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ トマト	麦ごはん パン粉 カレールウ バター 白いりごま	851 29 23 3.4
6 (水)	菜飯(なめし)	鮭の味噌マヨ焼き マカロニのツナあえ	里芋と手羽の煮物 かきたま汁	牛乳 鶏卵	秋鮭 ツナ 鶏手羽中	ブロッコリー 人参 大根 里芋 コーン 玉ねぎ えのき	麦ごはん 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 サラダ油	827 38 28 3.2
7 (木)	鶏塩焼きそば	にらまんじゅう 野菜の千草あえ	さつまいもサラダ 豆腐チゲスープ	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 絹ごし豆腐 ロースハム	小松菜 キャベツ 人参 大根 えのき さつまいも ブロッコリー わかめ	焼きそば麺 マヨネーズ ごま油 白いりごま	846 32 30 4.0
8 (金)	麦ごはん	鶏肉のネギ塩だれ スパゲティサラダ	豆腐と野菜の中華煮 みそ汁	牛乳	鶏もも肉 木綿豆腐 かまぼこ	白菜 玉ねぎ しいたけ もやし 里芋 わかめ ネギ ブロッコリー 人参	麦ごはん スパゲティ マヨネーズ ごま油 白いりごま	857 35 32 3.1
11 (月)	五目チャーハン	チキンみそカツ 杏仁豆腐	ピリ辛春雨サラダ 中華スープ	牛乳 鶏卵	豚もも肉 木綿豆腐 鶏むね肉	ピーマン ネギ もやし きゅうり チンゲン菜 人参 みかん しいたけ	麦ごはん 春雨 ラー油 ごま油 杏仁豆腐	859 32 31 3.6
12 (火)	麦ごはん	鶏肉の海苔パン粉焼き 白菜のツナサラダ	ポテトのガリパタ炒め みそ汁	牛乳	鶏もも肉 ベーコン ツナ	じゃがいも 白菜 人参 ほうれん草 舞茸 大根 玉ねぎ ピーマン	麦ごはん バター パン粉 マヨネーズ	846 33 34 2.7
13 (水)	麦ごはん	黄金カレイフライ 野菜のゆかりあえ	豚たま野菜炒め 芋の子汁 水ようかん	牛乳	黄金カレイ 豚もも肉 鶏卵	大根 人参 えのき ごぼう 大豆もやし 小松菜 キャベツ ニラ	麦ごはん こしあん サラダ油 片栗粉 砂糖 アガー	871 33 23 3.5
14 (木)	ミートソース スパゲティ	五目厚焼き玉子 コンソメスープ	ごぼうと蓮根のサラダ	牛乳 鶏卵 粉チーズ	豚挽肉 大豆 ツナ	玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム えのき ごぼう 蓮根 コーン	スパゲティ バター 砂糖 マヨネーズ 白すりごま	844 39 31 3.2
15 (金)	麦ごはん	鶏肉のスパイシー唐揚げ 小松菜とひよこ豆のサラダ	白滝のきんぴら みそ汁	牛乳	鶏もも肉 ひよこ豆 油揚げ	白滝 ごぼう 玉ねぎ しいたけ ピーマン 大根 わかめ 人参 小松菜	麦ごはん ごま油 ラー油 薄力粉 片栗粉 白いりごま	866 33 33 3.7
18 (月)	麦ごはん	タンドリーチキン ポテトサラダ	豆腐チャンプルー コンソメスープ	牛乳 ヨーグルト	鶏もも肉 豚もも肉 木綿豆腐	チンゲン菜 しめじ ニラ 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり サニーレタス	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ	879 37 36 2.9
19 (火)	麦ごはん	白身魚のみぞれあんかけ いんげんのごまあえ チョコクレープ	麻婆野菜炒め みそけんちん汁	牛乳	ホキ 鶏もも肉 木綿豆腐	大根 いんげん えのき ネギ こんにゃく もやし キャベツ 人参 里芋	麦ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 白すりごま	827 32 27 2.7
20 (水)	シュクメルリ ライス	トマトオムレツ	彩りコロコロサラダ	ジョア 牛乳 チーズ	鶏もも肉 ビーンズミックス	蓮根 黄パプリカ 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご グリーンリーフ	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ シチューの素	868 30 31 3.0
21 (木)	麦ごはん	ぶりフライ 鶏肉とこんにゃくの煮物 キャベツのピリ辛あえ 海苔の佃煮 みそ汁		牛乳	ぶり 鶏もも肉 かまぼこ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ こんにゃく 万能ネギ もやし	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ ごま油 白いりごま	857 29 27 3.1
22 (金)	三色丼	里芋のほくほく揚げ	豚汁 アセロラゼリー	牛乳 鶏卵	鶏挽肉 豚もも肉	ほうれん草 キャベツ ごぼう 人参 えのき じゃがいも 里芋 玉ねぎ	麦ごはん 片栗粉 サラダ油 白いりごま アセロラゼリー	885 32 29 3.1
25 (月)	フィッシュ バーガー	白身魚フライ ミートボールのトマト煮 ポテトフライ マカロニスープ お米のムース		牛乳	助宗だら 鶏挽肉 ベーコン	チンゲン菜 じゃがいも ブロッコリー キャベツ エリンギ トマト 玉ねぎ	まるパン マカロニ サラダ油 パン粉 お米のムース	842 33 39 3.7
27 (水)	カレーうどん	キャベツメンチカツ ヨーグルト	ほうれん草のごまあえ	牛乳 ヨーグルト	豚もも肉 豚挽肉	人参 玉ねぎ ネギ しめじ サニーレタス ほうれん草 もやし	うどん カレールウ サラダ油 砂糖 白すりごま	843 30 32 3.6
28 (木)	麦ごはん	いわしの香草パン粉焼き 豚と野菜のキムチ炒め	野菜の香味あえ みそ汁 かぼちゃプリン	牛乳	いわし 豚もも肉 ツナ	ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 生姜 白菜 もやし 玉ねぎ	麦ごはん パン粉 ごま油 マヨネーズ かぼちゃプリン	843 33 32 3.4
29 (金)	マーボー飯	春巻き 中華スープ	野菜のナムル グレーゼリー	牛乳	豚挽肉 木綿豆腐 ベーコン	ネギ しいたけ 玉ねぎ わかめ 人参 サラダ菜 ほうれん草 わかめ	麦ごはん 春雨 片栗粉 白いりごま グレーゼリー	866 33 29 3.2
12/6 (金)	★予定献立★ 麦ごはん	照り焼きハンバーグ ポテトとブロッコリーのサラダ	切り干し大根の煮物	牛乳	豚挽肉 さつまいも ツナ	切干大根 じゃがいも 人参 白滝 玉ねぎ ブロッコリー オクラ	麦ごはん サラダ油 スパゲティ マヨネーズ	875 31 26 3.5

★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