

4月 給食予定献立表

2025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				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 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	
8 (火)	ちらし寿司	野菜かき揚げ 春野菜のみそ汁	マカロニの梅マヨあえ お祝いクレープ	牛乳 鶏卵	えび ロースハム	じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり しいたけ のり かんぴょう たけのこ	麦ごはん 砂糖 マカロニ クレープ マヨネーズ	890 25 34 3.1
9 (水)	麦ごはん	麻婆豆腐 野菜の中華あえ	揚げ餃子 レタスと卵のスープ	牛乳 鶏卵	豚ひき肉 木綿豆腐	ネギ しいたけ もやし 人参 えのき 玉ねぎ レタス サラダ菜	麦ごはん ごま油 片栗粉 砂糖 餃子の皮	867 36 33 3.0
10 (木)	ポークカレー ライス	えびカツ ヨーグルト	コールスローサラダ	牛乳 ヨーグルト	豚こま肉 えび	じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり サラダ菜 コーン	麦ごはん サラダ油 カレールウ パン粉 ドレッシング	888 28 29 2.9
11 (金)	梅ゆかり ごはん	鶏肉のみそ焼き 芋の子汁	厚揚げと筍の甘辛炒め 原宿ドッグ(メープル)	牛乳	鶏もも肉 厚揚げ 豚ひき肉	大根 人参 ごぼう 里芋 たけのこ 梅 ピーマン グリーンリーフ	麦ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 原宿ドッグ	859 33 31 3.4
14 (月)	麦ごはん	和風おろしハンバーグ スパゲティサラダ	れんこん金平 みそ汁	牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム	大根 れんこん 人参 オクラ 玉ねぎ えのき こんにゃく エリンギ	麦ごはん ごま油 スパゲティ マヨネーズ	841 30 28 3.0
15 (火)	フィッシュ バーガー	フライドポテト 春キャベツとハムのサラダ さくらゼリー	肉団子甘酢ソース コンソメスープ	牛乳	ホキ 鶏ひき肉 ロースハム	じゃがいも しめじ チンゲン菜 サラダ菜 キャベツ 人参 コーン	丸パン サラダ油 マヨネーズ ゼリー タルタルソース	837 32 38 3.4
16 (水)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜の生姜あえ	具だくさん炒り豆腐 みそ汁	ジョア 鶏卵	鶏もも肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	大根 わかめ 玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 サニーレタス レモン	麦ごはん 砂糖 サラダ油 薄力粉 白すりごま	857 37 28 3.3
17 (木)	ハヤシライス	スペイン風オムレツ ベリーミックスゼリー	ツナ野菜サラダ	牛乳 鶏卵	豚こま肉 ツナ	キャベツ ほうれん草 人参 もやし しめじ 玉ねぎ マッシュルーム	麦ごはん バター マヨネーズ ベリーミックスゼリー	889 29 34 2.5
21 (月)	たけのこ ごはん	にしの塩竜田揚げ 野菜のからしあえ	ひじきの炒り煮 みそ汁 さくらんぼゼリー	牛乳	にしん 豚こま肉	たけのこ ひじき わかめ 人参 しいたけ もやし ほうれん草 じゃがいも	麦ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 さくらんぼゼリー	837 32 27 3.7
22 (火)	汁なし 担々麺	えびしゅうまい オレンジ	野菜の千草あえ	牛乳 鶏卵	豚ひき肉 えび	玉ねぎ 小松菜 もやし わかめ サラダ菜 万能ネギ オレンジ	ちゃんぽん麺 白すりごま ごま油 ラー油 砂糖	856 36 35 4
23 (水)	麦ごはん	ヤンニョムチキン 野菜の韓国のにあえ	五目厚焼き玉子 あさりのスープ	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 あさり	ブロッコリー えのき チンゲン菜 もやし ほうれん草 人参 のり	麦ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 白いりごま	875 39 32 3.3
24 (木)	麦ごはん	さわらの野菜あんかけ 鶏とこんにゃくの炒め煮	ポテトサラダ みそ汁	牛乳	さわら 鶏もも肉 ロースハム	ピーマン ごぼう 人参 こんにゃく 万能ネギ じゃがいも きゅうり	麦ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	847 34 30 3.2
25 (金)	麦ごはん	豚肉の生姜炒め チンゲン菜のレモンあえ	豆腐とツナのチャンプルー みそ汁	牛乳 鶏卵	豚こま肉 木綿豆腐 ツナ	里芋 チンゲン菜 ネギ えのき 人参 小松菜 ニラ しめじ キャベツ	麦ごはん 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ	824 38 29.0 3.2
28 (月)	ソース 焼きそば	イカメンチカツ 鶏団子と生姜のスープ	大根のゆかりあえ クリームワッフル	牛乳	豚こま肉 鶏ひき肉 イカ	キャベツ もやし 人参 ニラ チンゲン菜 大根 きゅうり 玉ねぎ 青のり	中華麺 ごま油 白いりごま クリームワッフル	838 30 31 3.8
30 (水)	豚丼	コーンクリームコロッケ なめこ汁	わかめサラダ	牛乳	豚こま肉 絹ごし豆腐	キャベツ 人参 わかめ きゅうり なめこ オクラ 白滝 玉ねぎ サラダ菜	麦ごはん サラダ油 パン粉 白いりごま	848 34 31 3.8
5/1 (木)	麦ごはん	★予定献立(八十八夜) さばの七味焼き 肉じゃが 春雨のめかぶあえ 利休汁 抹茶プリン		牛乳	さば 豚こま肉	じゃがいも 人参 玉ねぎ 里芋 緑豆春雨 めかぶ 大葉 もやし ネギ	麦ごはん サラダ油 白すりごま 抹茶プリン	853 33 26 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 塩分:2.8g

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での1年が始まりますね。心も身体も大きく成長する高校生のみなさんにとって、毎日の「食事」はとても大切です。栄養バランスや健康によい食事のこと、様々な食材や料理のこと、食事マナーなど毎日の給食を通して、たくさんのことを学んでいきましょう。

給食のきまりを守って楽しく食べましょう

- 1, 食事の前にはきれいに手を洗きましょう
- 2, 清潔なハンドタオル(ハンカチ)を持参しましょう
- 3, なるべく残さず食べましょう
★自分が食べられる量をとる
★おかずの量が多かったら減らしてもらう
- 4, 食器は正しい位置に置きましょう
- 5, HRIに間に合うように食べましょう



左手前に ごはん
右手前に 汁物

美味しい給食を作って、待っています!

栄養士の中島です。栄養バランスや彩り、美味しさ、衛生管理などを考えて、毎日の給食の献立を作っています。普段は、主に給食室か食堂、職員室にいます。給食についてはもちろん、食事に関することで悩みや質問があったらいつでも声をかけてください。

厨房では、恵産業(株)の調理師の関さん、調理員の保坂さん、仁平さんが毎日の給食を作ってくれています。作ってくれる人たちへの感謝の気持ちを持って、いただきます。

よろしくお願いします!

