

5月

給食予定献立表



2025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 (木)	★ハナハ夜★ 麦ごはん	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 大根 人参 こんにゃく もやし 大葉 里芋 玉ねぎ 白滝	麦ごはん 春雨 抹茶プリン 白ごま ホイップクリーム	852 33 26 3.3
2 (金)	ピザトースト	きびなごのフライ プロッコリーサラダ コンソメスープ とちおとめヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	きびなご ベーコン	ブロッコリー チンゲン菜 もやし ピーマン 玉ねぎ 大根 コーン サラダ菜	食パン マカロニ サラダ油 マヨネーズ	826 36 34 3.4
7 (水)	麦ごはん	青椒肉絲 春巻き 豆もやしの海苔あえ ワンドンスープ ももゼリー	牛乳	豚もも肉	たけのこ ピーマン ネギ 大豆もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 わかめ	麦ごはん ワンタン ごま油 片栗粉 ももゼリー サラダ油	875 27 31 3.1
8 (木)	焼きうどん	いわしフライ れんこんと枝豆のサラダ 若竹汁 お米のタルト	牛乳	豚こま肉 いわし ロースハム	キャベツ たけのこ 人参 玉ねぎ ニラ れんこん わかめ えのき 枝豆	うどん サラダ油 マヨネーズ お米のタルト	862 31 35 3.4
9 (金)	★給食試食会★ 山菜おこわ	鶏肉のみそ焼き えびしゅうまい 芋の子汁 春キャベツの塩昆布あえ とちおとめようかん	牛乳	鶏もも肉 えび 鶏むね肉	山菜ミックス 里芋 大根 ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しめじ	おこわ ごま油 白ごま サラダ油 とちおとめようかん	845 36 28 3.6
12 (月)	五目 チャーハン	肉団子ケチャップソース 春雨サラダ 中華スープ こんにゃくゼリー(ぶどう)	牛乳 鶏卵	豚こま肉 鶏ひき肉 ベーコン	ピーマン しいたけ 人参 もやし きゅうり えのき サニーレタス ネギ 小松菜	麦ごはん 春雨 白ごま 片栗粉 こんにゃくゼリー	846 29 29 3.3
13 (火)	麦ごはん	ぶりのみそチーズ焼き 鶏とたけのこの煮物 野菜のレモンサラダ なめこのスープ	牛乳 チーズ	ぶり 絹ごし豆腐 鶏もも肉	なめこ オクラ たけのこ 人参 こんにゃく キャベツ ブロッコリー コーン 大葉	麦ごはん 片栗粉 ごま油 上白糖	830 39 30 3.3
14 (水)	チキンカレー ライス	かばちあひき肉フライ マロニーサラダ ココアプリン	牛乳 ジョア 鶏卵	鶏もも肉	じゃがいも 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり サラダ油	麦ごはん マロニー サラダ油 白ごま 上白糖 ココアプリン	869 23 25 2.7
15 (木)	わかめごはん	鮭のガリバタ焼き 新じゃがのそぼろ煮 スパゲティサラダ 豚汁	牛乳	秋鮭 鶏ひき肉 ロースハム	じゃがいも 大根 人参 えのき 玉ねぎ 里芋 きゅうり もやし 大葉	麦ごはん バター スパゲティ 薄力粉 マヨネーズ 片栗粉	873 39 25 3.4
16 (金)	シュガーパン	鶏肉のから揚げ マセドアンサラダ ミネストローネスープ 型抜きチーズ	牛乳 チーズ	鶏もも肉 ツナ ウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 じゃがいも サニーレタス	シュガーパン 薄力粉 マヨネーズ サラダ油	845 35 37 3.6
19 (月)	みそ野菜 ラーメン	揚げ餃子 ほうれん草のナムル 米粉ドッグ(チョコ)	牛乳	豚こま肉	キャベツ もやし コーン 人参 ほうれん草 きくらげ サラダ菜 大豆もやし	中華麺 餃子の皮 白ごま サラダ油 米粉ドッグ	852 34 32 3.9
20 (火)	麦ごはん	ロースとんかつ 五目きんぴら マカロニのツナあえ みそ汁	牛乳	豚ロース肉 絹ごし豆腐 ツナ	れんこん ごぼう 人参 こんにゃく ミニトマト 小松菜 キャベツ エリンギ	麦ごはん パン粉 マカロニ ごま油 ドレッシング	848 34 24 3.4
26 (月)	シュクメルリ ライス	トマトオムレツ 小松菜とツナのサラダ レモンゼリー	牛乳 鶏卵 チーズ ジョア	鶏もも肉 ツナ ウインナー	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ グリーンリーフ	麦ごはん サラダ油 シチューの素 レモンゼリー	856 30 29 3.1
27 (火)	麦ごはん	アジフライ 切り干し大根の炒り煮 ポテトサラダ みそ汁	牛乳	アジ 豚こま肉 ロースハム	切り干し大根 チンゲン菜 えのき 玉ねぎ キャベツ じゃがいも きゅうり 人参	麦ごはん マヨネーズ 上白糖 サラダ油 パン粉 ドレッシング	837 31 27 2.8
28 (水)	麦ごはん	ポークチャップ ふきとさつま揚げの煮物 もやしのカレーサラダ みそ汁 パインクレープ	牛乳 うずらの卵	豚こま肉 さつま揚げ ロースハム	ブロッコリー ふき 大根 人参 もやし ピーマン ほうれん草 ネギ しめじ	麦ごはん ごま油 サラダ油 上白糖 パインクレープ	884 37 31 3.4
29 (木)	麦ごはん	さばのみそ煮 豚と野菜の中華炒め 里芋のサラダ すまし汁 クリームブッセ	牛乳	さば 豚こま肉 ツナ	小松菜 もやし キャベツ きくらげ ニラ きゅうり 里芋 人参 大葉	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ 上白糖 クリームブッセ	878 30 34 2.6
30 (金)	ミートソース スパゲティ	豚肉コロッケ わかめサラダ コンソメスープ	牛乳	豚ひき肉 大豆 ベーコン	チンゲン菜 マッシュルーム えのき わかめ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	スパゲティ バター 白ごま サラダ油	870 38 33 3.2
6/2 (月)	★予定献立★ 麦ごはん	豚肉の生姜炒め 厚揚げと大根の煮物 野菜の海苔チーズあえ みそ汁	牛乳 チーズ	豚こま肉 厚揚げ	キャベツ じゃがいも 人参 ミニトマト 玉ねぎ 小松菜 もやし しめじ こんにゃく	麦ごはん 片栗粉 上白糖 サラダ油	838 35 31 3.1

★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