

6月 給食予定献立表



2025年
栃木県立真岡高等学校校定時刻

日付	献立名	主食	おかず	主な食品とその働き				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
				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 (月)	麦ごはん	豚肉の生姜炒め 野菜の海苔チーズあえ	厚揚げと大根の煮物 みそ汁	牛乳 チーズ	豚肩ロース肉 生揚げ	小松菜 大根 キャベツ 人参 こんにゃく 玉ねぎ しめじ もやし ミントマト	麦ごはん サラダ油 片栗粉 砂糖	838 35 31 3.1
3 (火)	麦ごはん	さわらの香りパン粉焼き ポテトサラダ	豚と野菜の和風炒め みそ汁	牛乳	さわら 豚こま肉	じゃがいも キャベツ 人参 小松菜 きくらげ 玉ねぎ ブロッコリー ニラ きゅうり	麦ごはん パン粉 マヨネーズ 砂糖 サラダ油	861 36 33 3.1
4 (水)	★かむかむ献立★ 小松菜じゃこ ごはん	クリスピーチキン すまし汁	彩りコロコロサラダ アーモンドフィッシュ	ジョア チーズ	鶏むね肉 絹ごし豆腐	小松菜 人参 いんげん ネギ えのき れんこん 黄パプリカ きゅうり	麦ごはん アーモンド コーンフレーク 薄力粉 マヨネーズ	846 35 23 3.2
5 (木)	海鮮 塩やきそば	野菜豆腐ナゲット ほうれん草とひよこ豆のサラダ	たまごスープ ミニたい焼き	牛乳 鶏卵	豚こま肉 えび いか ひよこ豆	キャベツ もやし 人参 大豆もやし 玉ねぎ ニラ えのき ほうれん草	焼きそば麺 片栗粉 ごま油 たい焼き	835 31 34 3.7
6 (金)	★給食試食会★ 三色丼	イカメンチカツ みそけんちん汁	野菜のゆかりあえ 青りんごゼリー	牛乳 鶏卵	鶏ひき肉 木綿豆腐	ほうれん草 もやし 人参 大根 こんにゃく えのき きゅうり 里芋 玉ねぎ	麦ごはん サラダ油 白いりごま 砂糖 青りんごゼリー	887 35 32 3.4
9 (月)	セルフ ホットドッグ	スペイン風オムレツ えびと大根のオーロラサラダ	フライドポテト コンソメスープ	牛乳 鶏卵	ウインナー えび ベーコン	じゃがいも ブロッコリー 大根 水菜 キャベツ 人参 チンゲン菜	コッパパン サラダ油 マヨネーズ はちみつレモンゼリー	836 30 37 4.6
10 (火)	麦ごはん	麻婆豆腐 野菜のナムル	ポークしゅうまい 中華スープ	牛乳 鶏卵	木綿豆腐 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 しいたけ ネギ 玉ねぎ ほうれん草 もやし わかめ サラダ菜	麦ごはん 片栗粉 ごま油 白いりごま	847 38 30 3.1
11 (水)	★入梅献立★ 梅ゆかり ごはん	いわしの竜田揚げ オクラのおひたし	鶏とこんにゃくの炒り煮 みそ汁	牛乳	いわし 鶏こま肉	じゃがいも こんにゃく エリンギ 人参 わかめ オクラ ほうれん草 しめじ	麦ごはん ごま油 白いりごま 片栗粉 あじさいゼリー	861 30 25 3.1
12 (木)	麦ごはん	鶏肉のネギ塩だれ ほうれん草のごまあえ	えびときくらげの卵炒め みそ汁	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 えび	ほうれん草 大豆もやし 人参 ネギ きくらげ もやし 大根 小松菜	麦ごはん 砂糖 ごま油 白いりごま レモンカスタードタルト	879 36 32 3.1
13 (金)	★県民の日献立★ わかめごはん	モロのケチャップソース とちまるくん厚焼き玉子	かんぴょうサラダ もやしのみそ汁	レモン牛乳 鶏卵	モロ ロースハム 油揚げ	じゃがいも かんぴょう キャベツ きゅうり 人参 小松菜 もやし コーン	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ 県民の日デザート	831 34 25 3.3
16 (月)	カレーうどん	野菜かき揚げ デリ風根菜サラダ	日向夏ゼリー	牛乳	豚こま肉 いんげん豆 ひよこ豆	さつまいも かぼちゃ 人参 れんこん ネギ 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	うどん クルトン カレールウ サラダ油 日向夏ゼリー	879 25 36 3
17 (火)	麦ごはん	回鍋肉 小松菜のレモンあえ	プレーンオムレツ わかめスープ	牛乳 鶏卵	豚こま肉	小松菜 キャベツ 人参 ピーマン えのき 玉ねぎ みかん わかめ チンゲン菜	麦ごはん ごま油 片栗粉 杏仁豆腐	866 31 32 3.3
18 (水)	ガパオライス	コーンコロッケ タイ風スープ	ヤムウンセン キウイフルーツ	牛乳 鶏卵	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 えび	たけのこ 赤パプリカ ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり キウイフルーツ	麦ごはん 春雨 サラダ油 砂糖	880 36 31 3.1
19 (木)	麦ごはん	あおさ入りアジフライ かぼちゃサラダ	スタミナ納豆 なめこ汁	牛乳 チーズ	アジ 納豆 鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ 人参 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ えのき 万能ねぎ	麦ごはん サラダ油 ごま油 砂糖 マヨネーズ	861 36 29 2.7
20 (金)	ピタパン サンド	ピタパンの具(ケバブチキン&ハムエッグ) スパゲティサラダ	ポトフ風スープ グレープフルーツゼリー	牛乳 鶏卵	鶏もも肉 ロースハム ベーコン	じゃがいも キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり サラダ菜 グリーンリーフ	ピタパン スパゲティ マヨネーズ サラダ油 グレープフルーツゼリー	849 32 40 2.9
23 (月)	ガーリック ピラフ	白身魚フライ ワンタンスープ	ごぼうと蓮根のサラダ クリームブッセ	牛乳	鶏こま肉 たら ロースハム	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ ピーマン サラダ菜 チンゲン菜 コーン	麦ごはん バター ワンタン 白すりごま クリームブッセ	875 30 30 3.4
24 (火)	麦ごはん	照り焼きハンバーグ 野菜のおかかあえ	白滝のきんぴら みそ汁	牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ	白滝 ごぼう キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 オクラ ピーマン 大根	麦ごはん 片栗粉 スパゲティ ごま油 水ようかん	881 31 22 3.3
25 (水)	きつねうどん	サクサクささみカツ バナナのスティックケーキ	ビーンズサラダ	牛乳	鶏こま肉 油揚げ かまぼこ	ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 枝豆 サラダ菜 じゃがいも	うどん パン粉 ドレッシング 砂糖 スティックケーキ	839 38 28 4.3
26 (木)	麦ごはん	鮭のさんしょう焼き 切り干し大根のごまあえ	鶏と野菜の中華炒め 豚汁	牛乳	秋鮭 鶏こま肉 豚こま肉	切り干し大根 キャベツ きくらげ 大根 人参 里芋 小松菜 もやし	麦ごはん 片栗粉 サラダ油 ごま油 キャラメルプリン	837 35 29 2.7
27 (金)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ オクラときゅうりの梅あえ	えびのチャプチェ みそ汁	牛乳	鶏もも肉 えび かまぼこ	オクラ きゅうり えのき じゃがいも 小松菜 人参 ピーマン もやし レモン	麦ごはん ごま油 薄力粉 小麦粉 春雨 白いりごま	868 34 31 3.2
30 (月)	★夏越の節献立★ 夏越 キーマカレー	五目厚焼き玉子 ヨーグルト	野菜の中華サラダ	牛乳 ヨーグルト 鶏卵	豚ひき肉 ロースハム	玉ねぎ ズッキーニ 人参 なす 黄パプリカ トマト もやし きゅうり わかめ	麦ごはん サラダ油 カレールウ ごま油 白いりごま	877 36 31 3.0

★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。

★真岡高校校定時刻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