



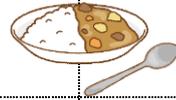
# 予定献立表



令和6年度

大洗町教育委員会・大洗町立 中学校

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 火 795kcal 2.6g	親子丼	鶏肉 鶏卵		にんじん グリーンピース	玉ねぎ 干しいたけ	ごはん しらたき 三温糖	油	しょうゆ みりん	
	即席漬け			にんじん	キャベツ しょうが		ごま	塩 しょうゆ	
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 大根 長ねぎ			かつお節	
	牛乳		牛乳						
10 水 865kcal 2.5g	豚肉のデミライス	豚肉 みそ		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	ごはん じゃがいも 米粉	油	赤ワイン デミグラスソース こしょう ソース	
	糸寒天サラダ	ハム	糸寒天	にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖	油 ごま油	塩 しょうゆ こしょう 酢	
	牛乳		牛乳						
11 木 809kcal 2.3g	ごはん					ごはん			
	ますのごまマヨネーズ焼き	ます みそ		日本味めぐり「滋賀県」			ごま マヨネーズ	塩 こしょう 酒	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		三温糖		しょうゆ	
	うち豆汁	うち豆(大豆) 油揚げ みそ		にんじん	大根 長ねぎ 干しいたけ			かつお節	
牛乳		牛乳							
12 金 857kcal 1.9g	ごはん					ごはん			
	肉じゃが	豚肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん	
	もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	こしょう しょうゆ	
	味付けのり		のり						
牛乳		牛乳							
15 月 854kcal 2.9g	ごはん					ごはん			
	さばの塩焼き	さば						塩	
	五目きんぴら	さつまいも		にんじん グリーンピース	ごぼう	こんにゃく 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒	
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	長ねぎ 大根	じゃがいも		かつお節	
牛乳		牛乳							
16 火 799kcal 2.1g	ハニーバタートースト					食パン はちみつ	バター 生クリーム		
	鶏肉とパンネのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 米粉	油	コンソメ 塩 こしょう	
	大根サラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん 小松菜	大根		油	酢 塩 こしょう しょうゆ	
牛乳		牛乳							
17 水 869kcal 2.1g	ごはん					ごはん			
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲン菜	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ	三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ がらスープ オイスターソース	
	ハンサンスウ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
18 木 818kcal 2.7g	ごはん					ごはん			
	いかの香味ソース	いか		8が付く日は「かみかみDAY」			でん粉 三温糖	油	酢 しょうゆ
	ひじきの炒め煮	さつまいも	ひじき	にんじん	キャベツ	三温糖	油	しょうゆ みりん	
	実だくさん汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく		かつお節	
牛乳		牛乳							
19 金 840kcal 2.7g	ごはん					ごはん			
	ハンバーグトマトソース	鶏肉		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 三温糖	豚脂 油	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ しょうゆ ソース	
	ちくさ和え	ちくわ 油揚げ		小松菜 にんじん	もやし	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ	
	しらすのかきたま汁	鶏卵 豆腐	しらす	にんじん	長ねぎ	でん粉		かつお節 塩 しょうゆ	
牛乳		牛乳							

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22 月 816kcal 2.8g	主菜 牛丼	牛肉		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	ごはん しらたき 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜 わかめとじゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		長ねぎ	じゃがいも		かつお節
	他 果物 (いちご)				いちご 			
	他 牛乳		牛乳					
23 火 824kcal 2.2g	主菜 ごはん					ごはん		
	主菜 白身魚フライ	こまい 	北海道でとれる タラの 仲間です			パン粉 小麦粉	油	塩 ソース
	副菜 キャベツとコーンのソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし		バター	コンソメ 塩 こしょう
	副菜 春雨のタンタンスープ	豚肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ	春雨	油 ラー油	中華だし しょうゆ こしょう
他 牛乳		牛乳						
24 水 832kcal 3.1g	主菜 鶏五目うどん	鶏肉 油揚げ なると		にんじん	大根 長ねぎ	ソフトめん	油	しょうゆ 酒 みりん かつお節
	副菜 海藻サラダ	ツナ (まぐろ)	海藻ミックス	にんじん 小松菜	キャベツ		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	他 ミニドーナツ	鶏卵	牛乳 スキムミルク			小麦粉 砂糖 てん粉	油	
	他 牛乳		牛乳					
25 木 798kcal 2.4g	主菜 ふりかけごはん	かつお節	ちりめんじゃこ 	カルシウムたっぷりの手作りふりかけです		ごはん 三温糖	ごま	しょうゆ みりん
	主菜 みそちゃんこ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	こんにゃく		がらスープ
	副菜 チキンとキャベツの香味和え	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		油 ごま油	酢 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
26 金 895kcal 2.8g	主菜 ポークカレーライス	豚肉 		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレールウ ソース カレー粉 チャツネ
	副菜 もやしサラダ	ハム		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	酢 塩 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
30 火 812kcal 2.1g	主菜 ごはん					ごはん		
	主菜 鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒
	副菜 切り干し大根とツナのサラダ	ツナ (まぐろ)		にんじん 小松菜	切り干し大根 もやし	三温糖	ごま	しょうゆ 酢
	副菜 うま塩汁	豆腐		にんじん にら	キャベツ 長ねぎ きくらげ			塩 しょうゆ がらスープ
他 牛乳		牛乳						

\* ごはん・米粉は、大洗町産こしひかりを使用しています。しらす・ちりめんじゃこも大洗町産です。\* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

### 今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	832	29.8	21.1	361	68	3.2	2.4	467	0.83	0.57	33	2.5	4.6
生徒 (12~14歳) の基準値	830	27~41.5	18.5~28	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0

### 大洗町では米代の半額を補助しています！

大洗町では、給食で子どもたちが食べる米代の半額を補助しています。

これは、食材の物価が高騰しているなか、給食費を値上げせずに、安定して栄養バランスのとれた安全で安心な、おいしい給食を提供するための補助です。

※大洗町の給食で使われている米は給食用に特別に栽培されている「日の出米」です。地産地消の推進、健康の増進のため、週4回の米飯給食を実施しています。



### 大洗町の学校給食について

大洗町は、学校に給食調理施設がある「単独校調理場方式」で学校給食を運営しています。汁物は、かつお節からだしをとったり、ドレッシングやふりかけ、ゼリーなども給食室で作ります。

素材の味を生かした「手作りのあたたかさ」を合言葉に心を込めた給食の提供を心がけています。

