



予定献立表



令和6年度

大洗町教育委員会・大洗町立 小学校

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	
10 水 653kcal 1.9g	主食 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
	副菜 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
	他 牛乳		牛乳					
11 木 611kcal 1.7g	主食 ごはん					ごはん		
	主食 ますのごまマヨネーズ焼き	ます みそ			玉ねぎ		ごま マヨネーズ	塩 しょう 酒
	副菜 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
	副菜 うち豆汁	うち豆（大豆） 油揚げ みそ		にんじん	大根 長ねぎ 干ししいたけ			かつお節
	他 牛乳		牛乳					
12 金 647kcal 1.5g	主食 ごはん					ごはん		
	主食 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
	副菜 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
	他 味付けのり		のり			砂糖		しょうゆ 塩
	他 牛乳		牛乳					
15 月 647kcal 2.2g	主食 ごはん					ごはん		
	主食 さばの塩焼き	さば						塩
	副菜 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
	副菜 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
	他 牛乳		牛乳					
16 火 670kcal 1.7g	主食 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	
	主食 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 しょう
	副菜 大根サラダ	ツナ（まぐろ）		にんじん 小松菜	大根		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	他 牛乳		牛乳					
17 水 655kcal 1.6g	主食 ごはん					ごはん		
	副菜 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
	副菜 パンサンスウ	ハム		にんじん	キャベツ もやし きゅうり	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
18 木 621kcal 2.1g	主食 ごはん					ごはん		
	主食 いかの香味ソース	いか			長ねぎ しょうが	でん粉 三温糖	油	酢 しょうゆ
	副菜 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
	副菜 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
	他 牛乳		牛乳					
19 金 641kcal 2.1g	主食 ごはん					ごはん		
	主食 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 しょう ケチャップ 赤ワイン しょうゆ ソース
	副菜 ちくさし和え	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
	副菜 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
	他 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		主に体の調子を整える食品		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	主 食	牛丼	牛肉		にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ	ごはん しらたき 三温糖	油	しょうゆ みりん
	主 菜								
	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 			
617kcal									
2.2g		牛乳		牛乳					
23 火	主 食	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 干ししいたけ	春雨	油 ラー油	中華だし こしょう
	他	牛乳		牛乳					
626kcal									
1.7g									
24 水	主 食	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
	主 菜								
	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
	副 菜	ミニドーナツ	鶏卵	牛乳 スキムミルク			小麦粉 砂糖 でん粉	油	
	他	牛乳		牛乳					
659kcal									
2.5g									
25 木	主 食	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					
601kcal									
1.9g									
26 金	主 食	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
	主 菜								
	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					
674kcal									
2.1g									
30 火	主 食	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					
623kcal									
1.8g									

* 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	636	24.0	18.1	332	58	2.4	2.1	379	0.61	0.51	27	1.9	3.6
児童（8～9歳） の基準値	650	21～32.5	14.5～22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5

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。

