



予定献立表

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	
1 金 640kcal 1.6g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 長ねぎ しょうが 干ししいたけ	でん粉 三温糖	油 ごま油	ガラスープ 酒 しょうゆ オイスターソース
	副菜 パンサンスウ	ハム		にんじん こまつな	もやし キャベツ	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
4 月 628kcal 2.2g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 鮭の焼きつけ	鮭				三温糖		酒 しょうゆ
	副菜 ひじきの五色煮バター風味	油揚げ	ひじき	にんじん グリンピース	とうもろこし	三温糖	油 バター	しらだき しょうゆ みりん
	他 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ ごぼう	じゃがいも		かつお節
5 火 640kcal 1.7g	主菜 のりつくだ煮ごはん	かつお節			干ししいたけ	ごはん 三温糖		しょうゆ みりん 酒
	主菜 じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも 三温糖 でん粉	油	しらだき 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		にんじん こまつな	もやし		ごま ごま油	しょうゆ こしょう
	他 牛乳		牛乳					
6 水 649kcal 2.5g	主菜 五目うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ 干ししいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節
	主菜 さつまいものかきあげ	なると		にんじん	玉ねぎ	さつまいも 天ぷら粉	油	
	副菜 ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ とうもろこし きゅうり	三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
7 木 651kcal 2.1g	主菜 三色丼	鶏肉 鶏卵 かつお節		こまつな	キャベツ しょうが	ごはん 三温糖	油	酒 しょうゆ 塩
	主菜 大根のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ			かつお節
	副菜 牛乳		牛乳					
	他							
8 金 607kcal 2.0g	主菜 ごはん					ごはん		
	主菜 揚げぎょうざ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩 こしょう
	副菜 中華あえ	ハム		こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ 酢
	他 春雨のタンタンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 干ししいたけ	春雨	油 ラー油	ガラスープ しょうゆ こしょう 塩
11 月 640kcal 2.3g	主菜 ごはん					ごはん		
	主菜 さばしょうゆ麹焼き	さば						しょうゆ麹
	副菜 切り干し大根の煮物	油揚げ ちくわ		にんじん	切り干し大根 干ししいたけ	三温糖		しょうゆ みりん
	他 実だくさん汁	みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ ごぼう	じゃがいも		こんにゃく かつお節
12 火 613kcal 2.4g	主菜 ココア揚げパン					ココアパン 三温糖	油	ココア ミルクココア
	主菜 ワンタンスープ	豚肉		にんじん	長ねぎ もやし 干ししいたけ しょうが	じゃがいも ワンタン	ごま油	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう
	副菜 チキンサラダ	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ		油	塩 こしょう 酢
	他 牛乳		牛乳					
13 水 616kcal 2.4g	主菜 セルフ五目わかめごはん	鶏肉 大豆	わかめ	にんじん	干ししいたけ	ごはん 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒
	主菜 みそちゃんこ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ ごぼう はくさい			こんにゃく ガラスープ
	副菜 たくあん和え			にんじん こまつな	キャベツ たくあん			しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
14 木 693kcal 2.2g	主菜 チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト グリンピース	玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	油	カレールー ソース チャツネ
	主菜 もやしサラダ	ハム		にんじん こまつな	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
	副菜 フルーツクラッシュゼリー				みかん バイン 黄桃			ゼリーの素
	他 牛乳		牛乳					
15 金 638kcal 2.0g	主菜 ごはん					ごはん		
	主菜 とり肉の唐揚げ	鶏肉				でん粉	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ
	副菜 おかか和え	かつお節		こまつな にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ
	他 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節

給食室手作りのつくだ煮です。

8が付く日は「かみかみDAY」

給食で人気のパンメニューです。

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		
18 月	主 食 副 菜 他	牛丼	牛肉		にんじん	玉ねぎ 干しいだけ	ごはん 三温糖	油	しらたき しょうゆ みり ん	
		ごます和え			にんじん こまつな	キャベツ もやし		ごま ごま油	しょうゆ 酢	
		なめこ汁	豆腐 みそ			長ねぎ だいこん なめこ			かつお節	
		牛乳		牛乳	8が付く日は「かみかみDAY」					
19 火	主 食 副 菜 他	ごはん					ごはん			
		さんまのねぎみそソース	さんま みそ			長ねぎ しょうが にんにく	三温糖 でん粉	油	しょうゆ みりん	
		三色和え	かまぼこ		にんじん こまつな	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ	
		のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん	だいこん 長ねぎ こほ う	さといも でん粉		かつお節 しょうゆ 塩 酒	
20 水	主 食 副 菜 他	みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん こまつな	もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	中華めん	バター	しょうゆ ガラスープ	
		大学いも	大洗町のさつまいもです。 旬のさつまいもを味わいましょう。				さつまいも 三温糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ みりん	
		果物（みかん）				みかん 				
		牛乳		牛乳						
21 木	主 食 副 菜 他	ビビンバ	豚肉		にんじん こまつな	切り干し大根 しょうが もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ご ま	酒 しょうゆ こしょう コチュジャン	
		トック入りわかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	だいこん 長ねぎ 干しいだけ	トック	ごま油	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
		牛乳		牛乳						
22 金	主 食 副 菜 他	ごはん					ごはん			
		ささみフライ	鶏肉				パン粉 小麦粉 でん粉	油	ソース 塩 こしょう	
		ちくさ和え	ちくわ 油揚げ		にんじん こまつな	もやし	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ	
		わかめとじゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節	
25 月	主 食 副 菜 他	ごはん					ごはん			
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	三温糖 でん粉	油	こんにゃく しょうゆ 酒 豆板醤	
		チキンのごましょうゆ和え	鶏肉		にんじん こまつな	もやし		ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
		牛乳		牛乳						
26 火	主 食 副 菜 他	米パン					米パン			
		ししゃもフリッター	ししゃも	おきあみ アオサ		しょうが	小麦粉 米粉 砂 糖 でん粉	油	塩	
		大根サラダ	ハム		こまつな にんじん	だいこん		オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう 酢	
		クリームシチュー	鶏肉 豆乳	チーズ	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉		コンソメ 塩 こしょう ローリエ	
27 水	主 食 副 菜 他	ふりかけごはん	かつお節	ちりめんじゃ こ			ごはん 三温糖	ごま	みりん しょうゆ	
		親子煮	鶏肉 鶏卵		にんじん グリーンピース	玉ねぎ 干しいだけ	じゃがいも 三温糖	油	しらたき しょうゆ みりん	
		しょうが和え			にんじん こまつな	もやし キャベツ しょ うが			しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
28 木	主 食 副 菜 他	ごはん					ごはん			
		アジフライ	アジ 	8が付く日は「かみかみDAY」				パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう ソース
		れんこんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん	三温糖	油 ごま ごま 油	こんにゃく しょうゆ みりん	
		みそ味野菜スープ	鶏肉 みそ		にんじん こまつな	だいこん 玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ	
29 金	主 食 副 菜 他	牛乳		牛乳						
		キーマカレーライス	豚肉 ひよこ豆	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	油	カレールー カレー粉 ケチャップ 赤ワイン	
		ツナわかめサラダ	ツナ（まぐろ）	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ		油	酢 しょうゆ こしょう	
		牛乳		牛乳						

今月の栄養価 * ごはん・米パン・は、大洗町産こしひかりを使用しています。ちりめんじゃこ・さつまいもは大洗町産です。

* 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。

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	642	23.9	18.1	336	59	2.5	1.8	395	0.62	0.53	28	2.1	4.0
児童(8～11歳)の基準値	650	21～32.5	14.5～22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	20未満	4.5



8が付く日は 「かみかみDAY」

今月の「かみかみDAY」は、8日、28日です。
かみこたえのある食材を使用したり、調理法を工夫
した献立です。
よくかんで食べると体にいいことがたくさんありま
健康のために良くかんでいただきます。

お米を食べていますか？

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。

しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が
増えたことなどから米の消費量が減っています。 主食である米を食
べる機会を増やすようにしましょう。

