



予定献立表



令和4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 | | 主に体の調子をとける食品 | | 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 | |
| 2 月 626kcal 1.6g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 豚肉とさつま揚げのカレー煮 | 豚肉 さつま揚げ | | にんじん グリンピース | 玉ねぎ | じゃがいも 三温糖 | 油 | こんにゃく しょうゆ カレー粉 |
| | 副菜 もやしとかまぼこの和え物 | かまぼこ | | こまつな にんじん | もやし | | ごま ごま油 | しょうゆ こしょう |
| | 他 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 6 金 600kcal 1.7g | 主食 ごはん | | 和食の良さを見直しましょう。 | | | ごはん | | |
| | 主菜 めばるのたつた揚げ | めばる | | | しょうが | でん粉 | 油 | しょうゆ 酒 |
| | 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 | しらたき しょうゆ みりん |
| | 他 大根のみそ汁 | 豆腐 みそ | | にんじん こまつな | だいこん 長ねぎ | | | かつお節 |
| 9 月 629kcal 1.7g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 鶏肉のレモンソース | 鶏肉 | | | レモン | 三温糖 でん粉 | 油 | しょうゆ 酒 |
| | 副菜 三色和え | | | にんじん こまつな | もやし | | | しょうゆ |
| | 他 実だくさん汁 | みそ | | にんじん | だいこん 長ねぎ | じゃがいも | | こんにゃく かつお節 |
| 10 火 615kcal 2.5g | 主食 ごはん | | | | | | | |
| | 主菜 ココア揚げパン | | | | | コッペパン 三温糖 | 油 | ココア ミルクココア |
| | 副菜 ワンタンスープ | 豚肉 | | にんじん こまつな | 長ねぎ もやし 干しいたけ しょうが | ワンタン じゃがいも | ごま油 | がらスープ しょうゆ 塩 こしょう |
| | 他 チキンのごま醤油和え | 鶏肉 | | にんじん | キャベツ きゅうり | | ごま油 ごま | しょうゆ 醤 |
| 11 水 641kcal 2.5g | 主食 ごはん | | | | | | | |
| | 主菜 豚キムチ丼 | 豚肉 厚揚げ みそ | | にら | 玉ねぎ にんにく はくさいキムチ | ごはん 三温糖 でん粉 | 油 | 酒 しょうゆ みりん コチュジャン |
| | 副菜 きゅうりの甘酢和え | | | | きゅうり | 三温糖 | ごま油 | しょうゆ 醤 唐辛子 |
| | 他 わかめスープ | ベーコン | わかめ | にんじん | 玉ねぎ 干しいたけ | | | がらスープ しょうゆ 塩 こしょう |
| 12 木 631kcal 2.1g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 アジフライ | アジ | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | ソース |
| | 副菜 おかか和え | かつお節 | | にんじん | もやし キャベツ | | | しょうゆ |
| | 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 | | こんにゃく かつお節 |
| 13 金 687kcal 1.9g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 ハヤシライス | 豚肉 チーズ | にんじん トマト グリンピース | | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム | ごはん 米粉 じゃがいも | 油 | 赤ワイン ケチャップ ソース ローリエ デミグラスソース 塩 こしょう |
| | 副菜 コールスロー | チーズ | にんじん | キャベツ きゅうり | | 三温糖 | 油 | 酢 塩 こしょう |
| | 他 果物（パイナップル） | | | | パイナップル | | | |
| 16 月 590kcal 2.2g | 主食 ごはん | | | | | ごはん 三温糖 | ごま | 酒 しょうゆ |
| | 主菜 ツナわかめふりかけごはん | まぐろ（ツナ） | わかめ | 給食室手作りのふりかけです。 | | | | |
| | 副菜 みそちゃんこ汁 | 豚肉 みそ | | にんじん チンゲンサイ | だいこん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ しょうが | パン粉 でん粉 砂糖 | | こんにゃく がらスープ 塩 |
| | 他 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 |
| 17 火 621kcal 2.1g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 照り焼き豆腐ハンバーグ | 鶏肉 豆腐 | | にんじん | 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 三温糖 でん粉 | 油 | みりん しょうゆ 塩 |
| | 副菜 おひたし | | | にんじん | キャベツ もやし | | | しょうゆ |
| | 他 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | みそ | | にんじん こまつな | 玉ねぎ | じゃがいも | | かつお節 |
| 18 水 669kcal 2.6g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 肉うどん | 豚肉 油揚げ なると | | にんじん | 長ねぎ だいこん 干しいたけ | ソフトめん | | しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 |
| | 副菜 ちりめんサラダ | | ちりめんじゃこ | | キャベツ きゅうり とうもろこし | 三温糖 | 油 ごま油 | しょうゆ 醤 |
| | 他 チーズ蒸しパン | | 牛乳 チーズ | | | 蒸しパンミックス粉 三温糖 | | 給食室手作りの 蒸しパンです。 |
| | 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 | | 主に体の調子をとおる食品 | | 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 | |
| 19 木 677kcal 1.9g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 さばの塩焼き | 鯖 | | | | | | 塩 |
| | 副菜 五目きんぴら | 豚肉 | | にんじん | ごぼう | 三温糖 | 油 ごま | こんにゃく ショウガ みりん 酒 唐辛子 |
| | 豆腐と玉ねぎのみぞ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん | 玉ねぎ | | | かつお節 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 20 金 600kcal 2.1g | 主食 なると昆布のかき揚げ丼 | なると | 昆布 | にんじん | 玉ねぎ | ごはん てんぶら粉 三温糖 | 油 | ショウガ みりん |
| | 副菜 しょうが和え | | | にんじん | キャベツ キュウリ ショウガ | | | ショウガ |
| | 副菜 なめこ汁 | 豆腐 みそ | | | なめこ 長ねぎ だいこん | | | かつお節 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 23 月 669kcal 1.2g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 豚肉と厚揚げのみそ炒め | 豚肉 厚揚げ みそ | | にんじん | キャベツ 玉ねぎ ショウガ | 三温糖 でん粉 | 油 | こんにゃく 酒 ショウガ 豆板醤 |
| | 副菜 パンサンスウ | ハム | | にんじん | もやし キュウリ | 三温糖 | 油 ごま油 | ショウガ 酢 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 24 火 650kcal 2.5g | 主食 米パン | | | 給食で使っている米粉は大洗町産です。 | | 米パン | | |
| | 主菜 マカロニグラタン | 鶏肉 豆乳 | チーズ | パセリ | 玉ねぎ マッシュルーム | 米粉 マカロニ | オリーブ油 | 塩 こしょう コンソメ |
| | 副菜 大根サラダ | まぐろ (ツナ) | | | こまつな にんじん だいこん | | 油 | ショウガ 酢 塩 こしょう |
| | 副菜 ワインナーとキャベツのスープ | ワインナー | | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ | | | ショウガ 塩 こしょう コンソメ |
| 25 水 665kcal 2.0g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 親子煮 | 鶏肉 鶏卵 | | にんじん グリンピース | 玉ねぎ 干しいたけ | じゃがいも 三温糖 | 油 | ショウガ みりん |
| | 副菜 ちぐさ和え | ちくわ 油揚げ | | こまつな にんじん | もやし | 三温糖 | ごま ごま油 | ショウガ |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 26 木 635kcal 2.3g | 主食 ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 主菜 揚げしゅうまい | 豚肉 鶏肉 | | | 玉ねぎ | 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 | ショウガ 酒 |
| | 副菜 ナムル | ハム | | こまつな にんじん | もやし | | ごま油 ごま | ショウガ こしょう |
| | 副菜 春雨のタンタンスープ | 豚肉 みそ | | にんじん | 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 干しいたけ ショウガ | 春雨 | 油 ラー油 | 中華スープ ショウガ 塩 こしょう |
| 27 金 661kcal 2.3g | 主食 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 主菜 ポークカレーライス | 豚肉 | | にんじん トマト グリンピース | 玉ねぎ ショウガ 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 |
| | 副菜 もやしサラダ | ハム | | こまつな にんじん | もやし | 三温糖 | 油 | ショウガ 酢 塩 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 30 月 632kcal 2.2g | 主食 ビビンバ | 豚肉 | | こまつな にんじん | 切り干しいたけ ショウガ もやし | ごはん 三温糖 | 油 ごま ごま油 | 酒 ショウガ コチュジャン こしょう |
| | 主菜 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 | トック | ごま油 | がらスープ ショウガ 塩 こしょう |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | |
| 31 火 645kcal 2.4g | 主食 ハムチーズトースト | ハム | チーズ | パセリ | | パン | 給食で人気のパンメニューです。 | |
| | 主菜 ポークピーンズ | 豚肉 大豆 | スキミルク | にんじん パセリ トマト | 玉ねぎ にんにく | じゃがいも 三温糖 | 油 | ブイヨン 塩 こしょう ソース 赤ワイン |
| | 副菜 プロッコリーとコーンのサラダ | 卵黄 | | プロッコリー | とうもろこし | 砂糖 | 油 | ショウガ 酢 塩 かつおエキス |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |

* ごはん・米パンは、大洗町産こしひかりを使用しています。* 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 | 639 | 23.7 | 19.0 | 340 | 55 | 2.2 | 1.9 | 362 | 0.66 | 0.53 | 29 | 2.1 | 3.5 |
| 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 |

