



# 予定献立表

令和6年度

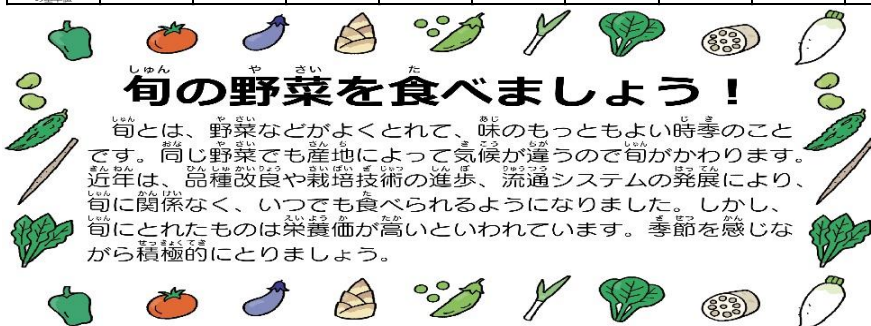
大洗町教育委員会・大洗町立 中学校

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	
1 水 827kcal 2.4g	ごはん					ごはん		
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 干しいたけ	でん粉	油	しょうゆ がらスープ オイスターソース 豆板醤
	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	ごま油 油	しょうゆ 酢
	牛乳		牛乳					
2 木 850kcal 2.6g	鶏五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん グリーンピース	干しいたけ	ごはん 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
	イカフライ	イカ				パン粉 小麦粉	油	ソース
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		かつお節
	牛乳		牛乳					
7 火 857kcal 1.5g	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	キャベツ 玉ねぎ しょうが	こんにゃく 三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 豆板醤
	もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		にんじん 小松菜	もやし		ごま ごま油	しょうゆ こしょう
	牛乳		牛乳					
8 水 877kcal 3.2g	サンマーメン	豚肉 なると		にんじん いら	玉ねぎ もやし しょうが	ソフトめん でん粉		がらスープ しょうゆ 塩 酒 こしょう
	揚げシューマイ	豚肉 	日本味めぐり「神奈川県」		玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩
	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 酢
	牛乳		牛乳					8が付く日は「かみかみDAY」
9 木 840kcal 2.2g	つくだ煮ごはん	かつお節	のり		干しいたけ	ごはん 三温糖		みりん しょうゆ 酒
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん グリーンピース	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	たくあん和え			小松菜 にんじん	キャベツ たくあん			しょうゆ
	牛乳		牛乳					
10 金 883kcal 2.7g	ごはん					ごはん		
	さばの塩焼き	さば						塩
	ひじきの五色煮バター風味	油揚げ	ひじき	にんじん	とうもろこし	しらたき 三温糖	油 バター	しょうゆ みりん
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	長ねぎ	じゃがいも		かつお節
13 月 773kcal 1.7g	ごはん					ごはん		
	牛肉豆腐	牛肉 豆腐		にんじん グリーンピース	玉ねぎ	しらたき 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん
	塩昆布和え	かまぼこ	昆布	にんじん	キャベツ		ごま	塩
	牛乳		牛乳					
14 火 763kcal 2.9g	ココア揚げパン		給食の人気メニューです			コッペパン 三温糖	油	ココア ミルクココア
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん	長ねぎ もやし しょうが	じゃがいも ワンタン	ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
	チキンサラダ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ		油	酢 塩 こしょう
	牛乳		牛乳					
15 水 846kcal 2.2g	カラフル肉みそ丼	豚肉 みそ		にんじん グリーンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ	ごはん 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん
	しょうが和え			にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ	わかめ	にんじん	長ねぎ 大根 ごぼう	里いも でん粉		かつお節 塩 しょうゆ 酒
	牛乳		牛乳					
16 木 802kcal 2.5g	ごはん					ごはん		
	たらのたつた揚げ	たら			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	干しいたけ 切り干し大根	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	みそあじ野菜スープ	鶏肉 みそ		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ	じゃがいも		しょうゆ コンソメ
17 金 850kcal 2.3g	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト グリーンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	油	カレーパウダー カレー粉 ソース チャツネ
	ツナサラダ	ツナ(まぐろ)	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン		油 ごま	しょうゆ 酢 こしょう
	牛乳		牛乳					
	ごはん					ごはん		
20 月 820kcal 2.7g	アジフライ	アジ			しょうが	パン粉 小麦粉	油	ソース 塩 こしょう
	チャプチェ	豚肉		小松菜 にんじん	もやし にんにく しょうが きくらげ	春雨 三温糖	ごま油 油 ごま	しょうゆ こしょう 酒 塩
	荳わかめスープ	ベーコン	荳わかめ 寒天	にんじん	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
	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	
21 火 795kcal 2.9g	米パン					米パン		給食で使っている米粉は大洗町産です。
	マカロニグラタン	鶏肉 豆乳	チーズ	パセリ	玉ねぎ エリンギ	マカロニ 米粉	オリーブ油	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		オリーブ油	酢 塩 こしょう
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ			じゃがいも ブイヨン 塩 こしょう
22 水 835kcal 3.3g	豚ちゃん丼	豚肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ	ごはん 三温糖 しらたき	油	しょうゆ みりん
	即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが		ごま	しょうゆ 塩
	わかめとじゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ	じゃがいも		かつお節
	牛乳		牛乳					
23 木 779kcal 2.3g	ごはん					ごはん		
	鶏肉のレモンソース	鶏肉			レモン	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酒
	おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	もやし キャベツ			しょうゆ
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 長ねぎ 大根			かつお節
24 金 757kcal 2.6g	ツナわかめふりかけごはん	ツナ(まぐろ)	わかめ			ごはん 三温糖	ごま	酒 しょうゆ
	つみれちゃんこ汁	鶏肉 みそ		にんじん いら	しょうが 長ねぎ きくらげ キャベツ	でん粉		塩 がらスープ
	切り干し大根のサラダ	ハム		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根	三温糖	ごま油 油	しょうゆ 酢 塩
	牛乳		牛乳					
27 月 844kcal 2.3g	ビビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが もやし 切り干し大根	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 コチュジャン こしょう
	トックスープ	ベーコン	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	トック	ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
	牛乳		牛乳					
	ハムチーズトースト	ハム	チーズ	パセリ		食パン		
28 火 799kcal 3.3g	チリビーンズ	豚肉 レッドキドニービーンズ		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ 塩 こしょう ブイヨン ソース チリパウダー ローリエ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	牛乳		牛乳					
	8が付く日は「かみかみDAY」							
29 水 803kcal 2.7g	ソースかつ丼	豚肉		にんじん	キャベツ	ごはん 三温糖 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ ソース
	実だくさん汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく		かつお節
	牛乳		牛乳					
	ごはん					ごはん		
30 木 807kcal 2.8g	鮭しょうゆ焼	鮭						しょうゆ 塩麴
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん グリーンピース	大根	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
	にらのかきたま汁	豆腐 鶏卵		にんじん いら	玉ねぎ	でん粉		かつお節 しょうゆ 塩
	牛乳		牛乳					
31 金 819kcal 2.9g	ハヤシライス	牛肉	チーズ	にんじん トマト グリーンピース	にんにく 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 ケチャップ ソース 塩 こしょう デミグラスソース ローリエ
	もやしサラダ	ハム		小松菜 にんじん	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
	牛乳		牛乳					
	* ごはん・米パンは、大洗町産こ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	820	30.1	21.1	366	67	3.2	2.5	459	0.88	0.58	32	2.6	4.7
目標 (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以上



旬の野菜を食べましょう!

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。



8が付く日は「かみかみDAY」

毎月8が付く日はかみかみDAYです。今月は、8日と28日になります。かみご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す。