



予定献立表



令和7年度

大洗町教育委員会・大洗町立 中学校

日・曜 エネルギー 食品相当量	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 858kcal 2.1g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲン菜	長ねぎ 玉ねぎ 干しいだけ しょうが	三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ オイスターソース からスープ
	副菜 パンサンスー	魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜	もやし キャベツ	春雨 三温糖	ごま油 油	しょうゆ 酢
	他 牛乳		牛乳					
2 木 805kcal 2.7g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 鮭のめんたいマヨネーズ焼き	鮭 めんたいこ	チーズ	パセリ			マヨネーズ	酒
	副菜 たくあん和え			小松菜 にんじん	たくあん キャベツ			しょうゆ
	他 わかめとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ	じゃがいも		かつお節
3 金 828kcal 1.9g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜 チキンとキャベツの香味和え	鶏肉		にんじん 小松菜	もやし キャベツ		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	他 牛乳		牛乳					
6 月 815kcal 2.1g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 さんまフィレフライ	さんま				小麦粉 パン粉	油	ソース
	副菜 ひじきの五色煮バター風味	油揚げ	ひじき	にんじん	グリーンピース とうもろこし	しらたき 三温糖	油 バター	しょうゆ みりん
	他 月見汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜	白玉もち		かつお節 酒 みりん しょうゆ
7 火 807kcal 2.4g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 鶏そぼろ丼	鶏肉 かつお節		にんじん 小松菜	もやし 切り干し大根 しょうが	ごはん 三温糖	油 ごま	しょうゆ 酒
	副菜 実だくさん汁	豚肉 厚揚げ 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
	他 牛乳		牛乳					
8 水 899kcal 2.3g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 ちゃんぽんめん	豚肉 豆乳 なると		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ もやし 干しいだけ しょうが	中華めん でん粉	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酒 からスープ オイスターソース
	副菜 大学いも					さつまいも 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん
	他 牛乳		牛乳					
9 木 767kcal 2.3g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 つくば鶏つくね照り焼き	鶏肉 大豆			玉ねぎ	でん粉 三温糖 パン粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん
	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
	他 うま塩汁	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ きくらげ			からスープ 塩 しょうゆ
10 金 848kcal 2.3g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 セルフツナごはん	ツナ (まぐろ) 油揚げ		にんじん	枝豆	ごはん 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
	副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく		かつお節
	他 クラッシュブルーベリーゼリー				ブルーベリージュース			ゼリーの素
14 火 766kcal 2.9g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 ハムチーズトースト	ハム	チーズ	パセリ		食パン		
	副菜 チキンヌードルスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ セロリー エリンギ キャベツ	スパゲッティ じゃがいも		塩 こしょう フイヨン 白ワイン
	他 大根サラダ	ツナ (まぐろ)		にんじん 小松菜	大根 とうもろこし		油	酢 塩 こしょう しょうゆ
15 水 770kcal 2.9g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 キムタクごはん	豚肉			切り干し大根 長ねぎ キムチ たくあん	ごはん	ごま油	しょうゆ
	副菜 鶏ちゃんご汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ 白菜	こんにゃく		塩 しょうゆ からスープ
	他 ごま和え	ちくわ		にんじん 小松菜	もやし キャベツ	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
16 木 883kcal 2.7g	主食 ごはん					ごはん		
	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	カレーパウダー カレー粉 チャツネ ソース
	副菜 もやしサラダ	魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
	他 牛乳		牛乳					
17 金 819kcal 2.8g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 さつまいものかき揚げ丼	ちくわ		にんじん	玉ねぎ	ごはん 三温糖 さつまいも 天ぷら粉	油	しょうゆ みりん
	副菜 しょうが和え			にんじん 小松菜	もやし キャベツ しょうが			しょうゆ
	他 なめこ汁	豆腐 みそ			大根 長ねぎ なめこ			かつお節
	主食 ごはん					ごはん		
	主菜					ごはん		
	副菜					ごはん		
	他					ごはん		

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	
20 月	主食	ごはん				ごはん		
	主菜	さばの塩焼き						塩
	副菜	豚肉と大根の煮物		にんじん	大根 グリーンピース	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん
	他	白菜のみそ汁		にんじん	白菜	じゃがいも		かつお節
821kcal 2.6g	他	牛乳		牛乳				
21 火	主食	中華あんかけごはん		にんじん	玉ねぎ きくらげ 白菜 しょうが	ごはん 三温糖 でん粉	ごま油 油	塩 しょうゆ 酒 こしょう
	主菜	はまぐりのバターしょうゆ焼き		はまぐり	パセリ	にんにく	バター	酒 しょうゆ
	副菜	五目スープ		ベーコン	にんじん チンゲン菜	長ねぎ もやし	ごま油	からスープ 塩 酒 こしょう しょうゆ
	他	牛乳		牛乳				
22 水	主食	肉うどん		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	主菜	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	酢 しょうゆ
	副菜	パイナップルケーキ		鶏卵	パイナップル	ホットケーキミックス 三温糖 砂糖	マーガリン	
	他	牛乳		牛乳				
23 木	主食	つくだ煮ごはん		かつお節	のり	給食室手作りのつくだ煮です		ごはん 三温糖
	主菜	親子煮		鶏肉 鶏卵	にんじん	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ	油	みりん しょうゆ 酒
	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	しょうゆ こしょう
	他	牛乳		牛乳				
24 金	主食	ハッシュドビーフ		牛肉	にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	油	赤ワイン 塩 こしょう デミグラスソース ソース フイヨン ローリエ
	主菜	海藻サラダ		魚肉ソーセージ	海藻ミックス	キャベツ	油	塩 しょうゆ こしょう 酢
	副菜	牛乳		牛乳				
	他							
27 月	主食	ごはん				ごはん		
	主菜	いかの香味ソース		いか		玉ねぎ しょうが	でん粉 三温糖	しょうゆ 酢
	副菜	切り干し大根の中華炒め		鶏肉	にんじん	切り干し大根 きくらげ	三温糖	しょうゆ 酒 オイスターソース
	他	たまごスープ		鶏卵	チンゲン菜 にんじん	長ねぎ もやし	春雨	しょうゆ 塩 こしょう からスープ
804kcal 2.1g	他	牛乳		牛乳				
28 火	主食	米パン		8が付く日は「かみかみDAY」		米パン		
	主菜	ポークビーンズ		豚肉 大豆	スキムミルク	パセリ にんじん トマト	三温糖 じゃがいも	油
	副菜	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 マカロニ
	他	牛乳		牛乳				しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
29 水	主食	ふりかけごはん		かつお節	ちりめんじゃこ	給食室手作りのふりかけです		ごはん 三温糖
	主菜	鶏団子スープ		鶏肉	にんじん	長ねぎ しょうが きくらげ 白菜	でん粉 春雨	塩 しょうゆ こしょう からスープ
	副菜	糸寒天サラダ		ツナ(まぐろ)	糸寒天	にんじん	きゅうり キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう 酢
	他	牛乳		牛乳				
30 木	主食	ごはん				ごはん		
	主菜	すきやき		牛肉 焼き豆腐	にんじん	長ねぎ 白菜 えのきだけ	ぶしらすたき 三温糖	油
	副菜	ちくさおえ		ちくわ 油揚げ	にんじん 小松菜	もやし	三温糖	ごま油 ごま
	他	牛乳		牛乳				しょうゆ
31 金	主食	ごはん				ごはん		
	主菜	かぼちゃミートフライ		豚肉 大豆	かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油
	副菜	わかめサラダ		魚肉ソーセージ	わかめ	もやし きゅうり	油 ごま	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	他	ベジタブルカレースープ		鶏肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも	油
852kcal 2.3g	他	牛乳		牛乳				カレー粉 塩 こしょう フイヨン

* 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・さつまいもも大洗町産です。

* めんたいこは関東京かねふく様より、はまぐりは大洗町漁業協同組合の皆さまより、無償でご提供いただきました。

* 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	825	28.9	21.1	366	73	3.4	2.4	450	0.79	0.56	33	2.4	4.9
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以上

10月10日は「目の愛護デー」

1010を横に倒すとまゆ毛と目のように見えることから「目の愛護デー」となりました。給食では目の健康を保つビタミンAが多く含まれるにんじんやブルーベリージュース、目の神経の動きを高めるビタミンB1が多く含まれる豚肉を取り入れました。



10月31日は「ハロウィン」

ハロウィンは西洋のお祭りですが、最近は日本でも仮装をしたり、かぼちゃのランタンを飾ったりすることが増えてきました。給食ではハロウィンにちなんで31日にかぼちゃミートフライを取り入れました。

