



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		
9 水 856kcal 2.6g	主食 ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも 米粉	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	
	副食 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						
10 木 797kcal 2.1g	主食 ごはん					ごはん			
	主食 さわらの照り焼き	さわら				砂糖		しょうゆ みりん 酒	
	副食 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	
	副食 けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ ごぼう	里いも	油	かつお節 しょうゆ 酒 みりん	
	他 牛乳		牛乳						
11 金 839kcal 2.7g	主食 ごはん					ごはん			
	主食 揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉	ごま油 油	しょうゆ 塩	
	副食 ナムル	魚肉ソーセージ	わかめ	にんじん	もやし		ごま ごま油	こしょう しょうゆ	
	副食 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 玉ねぎ 長ねぎ 干ししいたけ	春雨	油 ラー油	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
	他 牛乳		牛乳						
14 月 831kcal 1.6g	主食 ごはん			日本全国味めぐり給食「福岡県」		ごはん			
	主食 あじしょうがじょうゆフライ	あじ			にんにく しょうが	パン粉 小麦粉	油	しょうゆ みりん	
	副食 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	
	副食 だご汁	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 白菜 長ねぎ	小麦粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	
他 牛乳		牛乳							
15 火 782kcal 2.7g	主食 チーズガーリックトースト		チーズ	パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油		
	主食 ポークビーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	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	赤ワイン ケチャップ ソース フイヨン 塩 こしょう	
	副食 大根サラダ	ツナ（まぐろ）		小松菜 にんじん	大根		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	他 牛乳		牛乳						
16 水 817kcal 2.5g	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	
	副食 実だくさん汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	じゃがいも		かつお節	
	他 牛乳		牛乳						
17 木 854kcal 1.9g	主食 ごはん					ごはん			
	主食 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	
	副食 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 牛乳		牛乳						
18 金 794kcal 2.4g	主食 ふりかけごはん	かつお節	ちりめんじゃこ		8が付く日は「かみかみDAY」		ごはん 三温糖	ごま	みりん しょうゆ
	主食 みそちゃんこ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ 白菜	こんにゃく		がらスープ	
	副食 チキンとキャベツの香味和え	鶏肉		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油	しょうゆ 酢	
	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	
22 火 858kcal 2.1g	主	ごはん					ごはん		
	主	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	バンサンスー	魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
	他	牛乳		牛乳					
23 水 807kcal 2.6g	主	鶏五目うどん	鶏肉 油揚げ なると		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	ソフトめん		しょうゆ 酒 みりん かつお節
	主	糸寒天サラダ	ツナ（まぐろ）	糸寒天	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	ごま油 油	塩 しょうゆ こしょう 酢
	副	黒糖ごまドーナツ	鶏卵	牛乳			ホットケーキミックス 黒砂糖	ごま 油	
	他	牛乳		牛乳					
24 木 787kcal 2.3g	主	ごはん					ごはん		
	主	和風ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ レモン にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 三温糖	ラード	しょうゆ がらスープ 塩 酒
	副	ごまじょうゆ和え	ちくわ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	副	うま塩汁	豆腐		にんじん にら	白菜 長ねぎ きくらげ			塩 しょうゆ がらスープ
25 金 837kcal 2.3g	主	チキンカレーライス	鶏肉 		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 ソース チャツネ
	主	海藻サラダ	魚肉ソーセージ	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	副	牛乳		牛乳					
	他	牛乳		牛乳					
28 月 841kcal 2.4g	主	ごはん			 8が付く日は「かみかみDAY」		ごはん		
	主	つくば鶏塩こうじフライ	鶏肉				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩こうじ ソース
	副	切り干し大根のごま酢和え			小松菜 にんじん	切り干し大根 もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ
	副	みそあじ野菜スープ	ベーコン みそ		にんじん	大根 玉ねぎ	じゃがいも	油	しょうゆ コンソメ
30 水 827kcal 1.8g	主	米パン		大洗町産の米から作られた米粉パンです 			米パン		
	主	ペンネのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん ブロックリー	玉ねぎ エリンギ	マカロニ じゃがいも 米粉	油 生クリーム バター	コンソメ 塩 こしょう
	副	ツナサラダ	ツナ（まぐろ）		にんじん 小松菜	キャベツ		油	酢 塩 こしょう
	副	ヨーグルト		ヨーグルト					
	他	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。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ください。

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	823	28.5	21.1	396	70	3.7	2.3	485	0.80	0.58	33	2.3	4.5
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



大洗町では学校給食費の一部を補助しています！

大洗町では、給食で子どもたちが食べる米代の半額分および物価高騰で上昇した食材費相当分を補助しています。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。

