



予定献立表

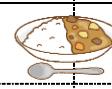


令和7年度

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	
1 木 815kcal 1.9g	ごはん					ごはん		
	鶏肉のレモンソース	鶏肉			レモン果汁	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酒
	ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
	卵スープ	鶏卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	でん粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ がらすープ
	牛乳		牛乳					
2 金 827kcal 2.6g	鶏五目ごはん	鶏肉 油揚げ	昆布	にんじん	干しいたけ 枝豆	ごはん 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
	きびなごカリフライ		きびなご			小麦粉 でん粉	油	塩
	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 水 845kcal 2.3g	ピビンバ	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	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 干しいたけ	トック		がらすープ 塩 こしょう しょうゆ
	牛乳		牛乳					
8 木 815kcal 1.9g	ごはん					ごはん		
	かつおのごまがらめ	かつお			ごぼう しょうが	じゃがいも 三温糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん
	野菜たっぷり鶏汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	こんにゃく	油	塩 しょうゆ 酒 みりん かつお節
	牛乳		牛乳					8が付く日は「かみかみDAY」
9 金 844kcal 2.6g	豚ちゃん丼	豚肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 三温糖 しらたき	油	しょうゆ みりん 酒
	突だくさん汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ	じゃがいも		かつお節
	牛乳		牛乳					
12 月 804kcal 2.2g	ごはん					ごはん		
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ トウバンジャン オイスターソース
	中華和え	魚肉ソーセージ		にんじん	きゅうり もやし		ごま油 ごま	酢 しょうゆ
	牛乳		牛乳					
13 火 772kcal 3.2g	キャラメル揚げパン					コッペパン	油	キャラメルパウダー
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	長ねぎ もやし しょうが	じゃがいも ワンタン	ごま油	がらすープ 塩 こしょう しょうゆ
	大根サラダ	鶏肉		にんじん	大根 きゅうり		油	酢 塩 こしょう しょうゆ
	牛乳		牛乳					
14 水 801kcal 2.6g	ごはん					ごはん		
	めばるの電田揚げ	めばる			しょうが	でん粉	油	しょうゆ
	切り干し大根の炒め煮	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
	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
	牛乳		牛乳					
15 木 856kcal 3.0g	親子丼	鶏卵 鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖 しらたき	油	しょうゆ みりん
	塩ちゃんご汁	豚肉 厚揚げ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう キャベツ	こんにゃく		塩 しょうゆ がらすープ
	牛乳		牛乳					
16 金 865kcal 2.3g	デミライス	豚肉 大豆 みそ		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	ごはん 米粉 じゃがいも	油	赤ワイン こしょう ソース デミグラスソース
	ツナサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	牛乳		牛乳					
19 月 804kcal 3.1g	大洗産しらすのかき揚げ丼	ちくわ	しらす 昆布	にんじん	玉ねぎ	ごはん 三温糖 天ぷら粉	油	しょうゆ みりん
	ごまじょうゆ和え	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	なめこ汁	豆腐 みそ			大根 なめこ			かつお節
	牛乳		牛乳					



日・曜 エネルギー 摂取目安	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 火 770kcal 2.1g	ごはん					ごはん		
	照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 おから		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 三温糖	油	塩 みりん しょうゆ
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし		バター	コンソメ 塩 こしょう
	春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	長ねぎ もやし きくらげ	春雨		がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
21 水 862kcal 3.2g	しっぽくうどん	日本味めぐり「香川県」 鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	ソフトめん こんにゃく	油	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	おさかなソーセージフライ	魚肉ソーセージ				パン粉 小麦粉	油	
	オリーブ風味のちりめんサラダ		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 オリーブ油	しょうゆ 酢
	牛乳		牛乳					
22 木 829kcal 1.7g	ごはん					ごはん		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース	じゃがいも でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	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
	味付のり		味付のり					
23 金 804kcal 2.8g	中華あんかけごはん	豚肉 なた		にんじん	玉ねぎ きくらげ キャベツ	ごはん 三温糖 でん粉	油 ごま油	こしょう しょうゆ 塩 酒
	肉しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		塩
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	もやし 長ねぎ 干ししいたけ		ごま油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
	牛乳		牛乳					
26 月 817kcal 2.6g	ごはん					ごはん		
	アジフライ	アジ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ			かつお節
27 火 838kcal 2.8g	米パン					米パン	給食で使っている米粉は大洗町産です。	
	鶏肉とパンネのトマトソテー	鶏肉		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パンネ	オリーブ油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう
	クリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし	米粉 じゃがいも	油	フイヨン 塩 こしょう
	みかんゼリー		牛乳		みかん			ゼリーの素
28 水 808kcal 2.7g	ごはん		8が付く日は「かみかみDAY」 			ごはん		
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	こんにゃくサラダ				きゅうり キャベツ しょうが	こんにゃく	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう
	根菜汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 れんこん 長ねぎ	じゃがいも		かつお節
29 木 863kcal 2.0g	ふりかけごはん	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布			ごはん 三温糖	ごま	みりん しょうゆ
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲン菜	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 トウバンジャン
	ブロッコリーのたくあん和え			ブロッコリー にんじん	たくあん			しょうゆ
	牛乳		牛乳					
30 金 883kcal 2.7g	ポークカレーライス	豚肉		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
	もやしサラダ	魚肉ソーセージ		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、大洗町産こしひかりを使用しています。しらす・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	826	29.7	20.8	379	75	4.4	2.3	453	0.84	0.56	28	2.5	4.7
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