



大洗町教育委員会・大洗町立 中学校

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 火	主	豚キムチ丼	豚肉 厚揚げ みそ		玉ねぎ もやし にんにく キムチ		ごはん 三温糖 でん粉	油 ごま油	酒 しょうゆ コチュジャン みりん		
	主										
	副										
	801kcal	主	わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ 長ねぎ 干しいたけ		ごま油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	
2.7g	他	牛乳		牛乳							
2 水	主	ちゃんぽんうどん	豚肉 なんと 豆乳		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ しょうが	ソフトめん でん粉	油 ごま油	がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース		
	主										
	副										
	816kcal	主	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	
2.8g	他	大根のナムル			小松菜 にんじん	大根		ごま油	しょうゆ こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
3 木	主	ごはん					ごはん				
	主	さばの甘辛みそ焼き	さば みそ			にんにく	砂糖		トウバンジャン 酒 みりん		
	副	ひじきの炒め煮	さつま揚げ		ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん	
	848kcal	主	塩ちゃんこ汁	豚肉 厚揚げ		にんじん	大根 ごぼう もやし 長ねぎ			塩 しょうゆ がらスープ	
2.6g	他	牛乳		牛乳							
4 金	主	ごはん					ごはん				
	主	タンドリーチキン	鶏肉			にんにく しょうが		マヨネーズ	塩 こしょう ケチャップ カレー粉		
	副	ブロッコリーとコーンのソテー			ブロッコリー	とうもろこし		バター	コンソメ 塩 こしょう		
	780kcal	主	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 セロリ	じゃがいも		コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ	
1.6g	他	牛乳		牛乳							
7 月	主	ごはん					ごはん				
	主	星のメンチカツ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	ソース ケチャップ 塩 こしょう		
	副	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	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
	818kcal	主	七塔汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜 長ねぎ	春雨		かつお節 しょうゆ 塩		
2.5g	他	牛乳		牛乳							
8 火	主	きなこトースト	きなこ		8が付く日は「かみかみDAY」		食パン 三温糖	バター			
	主	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン			スキムミルク	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく		油	赤ワイン ソース パイヨン 塩 こしょう
	副	フレンチサラダ	ツナ（まぐろ）				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	油	酢 塩 こしょう
	782kcal	主	牛乳		牛乳						
9 水	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	パンサンスー	魚肉ソーセージ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	春雨 二温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ	
	828kcal	主	牛乳			牛乳					
10 木	主	ごはん			日本味めぐり給食「和歌山県」		ごはん				
	主	太刀魚フライ	太刀魚				にんじん さやいんげん	大根	パン粉 小麦粉	油	塩 ソース
	副	すろっぱ	油揚げ				にんじん	大根	三温糖		かつお節 しょうゆ
	820kcal	主	僧兵汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう れんこん 干しいたけ 長ねぎ	じゃがいも		がらスープ	
2.0g	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	
11 金	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		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	他 味付のり		味付のり					
	他 牛乳		牛乳					
829kcal 2.0g								
14 月	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 ささみフライ	鶏肉				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 ソース
	副菜 ツナわかめサラダ	ツナ（まぐろ）	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		油 ごま	しょうゆ 酢 しょうゆ
	他 かみなり汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	なす 長ねぎ	じゃがいも	ごま油	かつお節
	他 牛乳		牛乳					
851kcal 2.1g								
15 火	主食 米パン					米パン		
	主菜 コーンクリームシチュー	鶏肉 豆乳	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油	コンソメ 塩 ローリエ
	副菜 ペンネアラビアータ	ベーコン		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	ペンネ	オリーブ油	とうがらし ケチャップ 塩 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
	他 セルフ五目チャーハン	豚肉 鶏卵 なると			グリーンピース 長ねぎ しょうが	ごはん	油	酒 がらスープ 塩 しょうゆ しょうゆ
806kcal 2.5g								
16 水	主菜 ピリ辛きゅうり				きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油 ごま	酢 しょうゆ
	副菜 春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲン菜	長ねぎ しょうが 干しいたけ	春雨	ごま油	がらスープ しょうゆ 塩 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 夏野菜カレーライス	豚肉		かぼちゃ にんじん さやいんげん トマト	なす 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
	副菜 もやしサラダ			にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
792kcal 2.6g								
17 木	主菜 スタミナ肉みそ丼	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ みりん
	副菜 うま塩汁	鶏肉 豆腐		にんじん にら	大根 長ねぎ きくらげ			塩 しょうゆ がらスープ
	他 セレクトデザート	卵（パニラのみ）	乳製品			糖類		ゼラチン
	他 牛乳		牛乳					
	他 牛乳		牛乳					
866kcal 2.2g								

* 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ください。

「セレクトデザート」
いちご・チョコ・バニラ・まっちゃん
事前に選んだものを食べましょう



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	29.4	21.8	338	67	3.5	2.0	429	0.87	0.57	29	2.4	4.3
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

★★★ セタと行事食 ★★★

7月7日はセタです。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。この日は笹竹に願い事を書いた短冊や、折り紙などで作った吹流しや投網、鶴などを飾り付けた笹のセタ飾りをし、そうめんを食べる風習があります。給食ではセタにちなんで、7日(月)に星形のメンチカツや、短冊に見立てたこんにゃくのサラダ、春雨を天の川に見立てたセタ汁が出ます。



物価高騰対策給食費支援事業給付金を増額します！

昨今の物価高騰で学校給食用食材費の高騰相当分を町から補助していましたが、依然として物価上昇が続いていることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して、給付金を下記のとおり増額します。これからも子どもたちのために栄養価を満たした安心安全でおいしい給食を提供していきます。

1人1か月あたり		(単位:円)
	現行	令和7年4月～
小学生	700	1,000
中学生	800	1,100

※選りて学校会計へ支給します