



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 月 817kcal 2.6g	主食 牛丼	牛肉		にんじん	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
	副菜 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	油	しょうゆ コンソメ
	他 牛乳		牛乳					
2 火 829kcal 3.4g	主食 ハニーバタートースト					食パン はちみつ	バター 生クリーム	
	主菜 チリピーンズ	豚肉 赤いんげん豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう ローリエ クチャップ フイヨン ソース チリパウダー
	副菜 大根サラダ	ツナ（まぐろ）		にんじん 小松菜	大根		油	酢 塩 こしょう しょうゆ
3 水 793kcal 1.7g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 たらの竜田揚げ	たら			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒
	副菜 ごま和え 野菜たっぷり鶏汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	三温糖 ごま ごま油 こんにゃく	ごま ごま油 油	しょうゆ かつお節 酒 みりん しょうゆ
4 木 820kcal 2.7g	主食 ツナそぼろ丼	ツナ（まぐろ）			切り干し大根 しょうが 枝豆	ごはん 三温糖		しょうゆ 酒
	主菜 たくあん和え			にんじん 小松菜	たくあん キャベツ			しょうゆ
	副菜 実だくさん汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	かつお節
5 金 819kcal 2.1g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 ユーリンチー	鶏肉			長ねぎ しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酢
	副菜 パンサンスー なめこの中華スープ	魚肉ソーセージ		にんじん チンゲン菜 にんじん	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 なめこ	春雨 三温糖	ごま油 油 ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 塩 がらすープ
8 月 820kcal 2.1g	主食 ひじきふりかけごはん	かつお節	ひじき 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	ごま油 ごま	みりん しょうゆ
	主菜 鶏肉とじゃがいものみそ煮	鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 三温糖	油	みりん しょうゆ
	副菜 小松菜のおひたし			小松菜	もやし キャベツ			しょうゆ
9 火 804kcal 2.6g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 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	豆板醤 しょうゆ オイスターソース
	副菜 パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油 ごま ラー油	しょうゆ 酢
10 水 820kcal 3.3g	主食 こぎつねうどん	油揚げ 鶏肉 なると		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ 干しいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	主菜 ツナわかめサラダ	ツナ（まぐろ）	わかめ	にんじん	もやし キャベツ レモン果汁		ごま 油	こしょう 酢 しょうゆ
	副菜 キャラメルドーナツ	鶏卵	牛乳			ホットケーキミックス キャラメルパウダー	油	
11 木 824kcal 3.2g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 かつおのごまがらめ	かつお			ごぼう しょうが	じゃがいも でん粉 三温糖	油 ごま	みりん 酒 しょうゆ
	副菜 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
12 金 880kcal 2.7g	主菜 土佐汁	豆腐 みそ	しらす わかめ	にんじん	大根 長ねぎ	こんにゃく		かつお節
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールー チャツネ ソース
	主菜 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					

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	
16 火 821kcal 3.2g	主食 米パン					米パン		
	主菜 マカロニグラタン	鶏肉 豆乳	チーズ	パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ	マカロニ 米粉	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう
	副菜 ツナサラダ	ツナ（まぐろ）		にんじん 小松菜	大根 レモン果汁		油	しょうゆ こしょう
	副菜 ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう フイヨン
	他 牛乳		牛乳					
17 水 803kcal 3.0g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 ほっけの塩焼き	ほっけ						塩
	副菜 切り干し大根の煮物	鶏肉 油揚げ		にんじん	切り干し大根	しらたき 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜 豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	長ねぎ 大根 こぼろ	じゃがいも		かつお節
	他 牛乳		牛乳					
18 木	18日（木）～19日（金） 東茨城郡新人体育大会のため給食はありません。							
19 金								
22 月 808kcal 2.5g	主食 キムチチャーハン	豚肉 鶏卵		にら にんじん	長ねぎ キムチ	ごはん	ごま油	塩 しょうゆ こしょう
	主菜 春巻き			にんじん	キャベツ 玉ねぎ だけのこ	春雨 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩 オイスターソース
	副菜 春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	長ねぎ もやし 干ししいたけ	春雨	ごま油	からスープ 塩 こしょう しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 カレー南蛮うどん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ	ソフトめん でん粉		カレーウ カレー粉 塩 しょうゆ かつお節
24 水 854kcal 3.5g	主菜 キャベツのごまじょうゆ和え	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
	他 カリカリスイートポテト					さつまいも はちみつ 三温糖	油	しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 きのこのクリームライス	鶏肉 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	ごはん じゃがいも 米粉	油 生クリーム	デミグラスソース フイヨン 塩 こしょう ローリエ
	副菜 海藻サラダ	ツナ（まぐろ）	海藻ミックス	にんじん 小松菜	キャベツ 		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
26 金 837kcal 3.4g	主菜 セルフ五目わかめごはん	鶏肉 大豆	わかめ	にんじん	干ししいたけ	ごはん 三温糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん
	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 みそちゃんこ汁	豚肉 みそ 厚揚げ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜			からスープ
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 ごはん					ごはん		
29 月 808kcal 2.3g	主菜 和風ハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ レモン果汁 にんにく	パン粉 三温糖 砂糖		しょうゆ 塩 赤ワイン こしょう 酒
	副菜 おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ
	主菜 かきたま汁	鶏卵 豆腐		にら にんじん	えのきだけ 玉ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 かつお節
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 ココア揚げパン					ココアパン 三温糖	油	ココア ミルクココア
30 火 762kcal 3.2g	主菜 ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	長ねぎ しょうが 干ししいたけ もやし	ワンタン		からスープ 塩 こしょう しょうゆ
	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	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 マカロニグラタン	鶏肉 豆乳	チーズ	パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ	マカロニ 米粉	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう
	副菜 ツナサラダ	ツナ（まぐろ）		にんじん 小松菜	大根 レモン果汁		油	しょうゆ こしょう

* ごはん・米パンは、大洗町産こしひかりを使用しています。はまぐり・ちりめんじゃこ・しらす・さつまいもも大洗町産です。

* 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	823	30.3	21.1	374	76	3.8	2.4	464	0.77	0.57	32	2.7	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

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

