



1月 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 工不休 食庭担当者	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調べる食品		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	
8 木 793kcal 2.2g	ごはん					ごはん		
	いかの香味ソース	いか			しょうが 長ねぎ	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 醋
	たくあん和え			小松菜 にんじん	キャベツ たくあん			しょうゆ
	白玉雑煮	鶏肉 油揚げ		にんじん	白菜 大根 長ねぎ	白玉もち		しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節
9 金 856kcal 1.5g	牛乳		牛乳					1月11日は鏡開き
	ごはん					ごはん		
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	こんにゃく 三温糖 でん粉	油	酒 ショウユ トウバンジャン
	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	ショウユ こしょう
13 火 787kcal 2.5g	牛乳		牛乳					
	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	
	ポークピーンズ	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 ブイヨン 塩 こしょう
	ツナサラダ	ツナ（まぐろ）		小松菜 にんじん	大根		油	ショウユ 醋 塩 こしょう
14 水 818kcal 2.4g	牛乳		牛乳					
	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	トウバンジャン デンメンジャン ショウユ がらスープ オイスタークリーミー
	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 三温糖	油 ごま油	酢 ショウユ
15 木 801kcal 2.2g	牛乳		牛乳					
	ごはん					ごはん		
	つくば鶏つくね照り焼き	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 でん粉 三温糖		ショウユ みりん 塩 ケチャップ
	ごま和え			にんじん 小松菜	もやし キャベツ	三温糖	ごま ごま油	ショウユ
16 金 875kcal 2.6g	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		ショウユ コンソメ
	牛乳		牛乳					
	ポークカレーライス	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが	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
	海藻サラダ	鶏肉	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		油	ショウユ 醋 塩 こしょう
19 月 844kcal 2.6g	牛乳		牛乳					
	セルフトナごはん	ツナ（まぐろ） 油揚げ		にんじん	枝豆	ごはん 三温糖		ショウユ みりん 酒
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 ソース
	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
20 火 809kcal 2.7g	牛乳		牛乳					
	米パン	大洗町産の米粉で作る、学校給食用の特別な米パンです				米パン		
	鶏肉とペニーネのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも ベンネ 米粉	油 生クリーム	コンソメ 塩 こしょう
	大根サラダ	ハム		にんじん 小松菜	大根		オリーブ油	酢 塩 こしょう ショウユ
21 水 813kcal 1.7g	牛乳		牛乳					
	ごはん					ごはん		
	鶏天	鶏肉				てんぷら粉	油	酒 みりん ショウユ 塩 こしょう
	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			ショウユ
	だんご汁	油揚げ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜 ごぼう 干しいたけ	小麦粉		かつお節 ショウユ 酒 生産量日本一！ 温泉も日本一！
	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		主に体の調子を調べる食品		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 木 801kcal 2.7g	豚キムチ丼	豚肉 厚揚げ みそ		にら	もやし キムチ にんにく 玉ねぎ	ごはん でん粉 三温糖	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 コチュジャン
		わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ 長ねぎ 干しこいたけ	ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
		牛乳		牛乳				
23 金 810kcal 1.9g	ごはん					ごはん		
		さわら竜田揚げ	さわら		しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒
	おでん	がんもどき 揚げボール ちくわ			大根	こんにゃく		しょうゆ みりん かつお節
		おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		しょうゆ
	牛乳		牛乳					
26 月 781kcal 1.9g	ごはん					ごはん		
	鮭の塩焼き	鮭						塩
	切り干し大根の炒め煮	豚肉		にんじん	切り干し大根	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節
	牛乳		牛乳					
27 火 831kcal 2.0g	ごはん					ごはん		
	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
	チキンとキャベツの香味和え	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	韓国のり		のり				ごま油	塩
	牛乳		牛乳					
28 水 880kcal 1.6g	ソフトめんミートソース	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく セロリー	ソフトめん 米粉	油	赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ローリエ
		プロッコリーとコーンのサラダ	卵黄	プロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	キャラメルケーキ	鶏卵	牛乳			ホットケーキミックス	マーガリン	キャラメルパウダー
		牛乳	牛乳		8月付く日は「かみかみDAY」			
29 木 801kcal 2.3g	ひじきぶりかけごはん	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 ごま油	みりん しょうゆ
	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
	ちぐさ和え	ちくわ 油揚げ		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ
	牛乳		牛乳					
30 金 787kcal 2.7g	カレーチャーハン	豚肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ ショウガ グリーンピース	ごはん	油	カレー粉 しょうゆ 塩 酒 がらスープ
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆			玉ねぎ キャベツ にんにく ショウガ	砂糖 小麦粉 でん粉	油 ラード	塩 しょうゆ
	中華スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	長ねぎ さくらげ ショウガ	春雨	ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
	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	817	29.5	21.4	372	73	3.4	2.6	455	0.81	0.57	31	2.2	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



1月24日から30日は
全国学校給食週間



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。