10月 予定献立表

令和８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	
1 木	主食 主菜	ビビンバ	豚肉		にんじん　小松菜	もやし　切り干し大根 しょうが	ごはん 三温糖	油　ごま ごま油	しょうゆ　酒 コチュジャン　こしょう
799kcal	副菜	トック入りわかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	きくらげ　玉ねぎ　白菜	トック		がらスープ　塩 こしょう　しょうゆ
2.3g	他	牛乳		牛乳					
2 金	主食	つくだ煮ごはん	かつお節	のり	給食室手作りのつくだ煮です		ごはん　三温糖		みりん　しょうゆ　酒
	主菜	親子煮	鶏肉　鶏卵		にんじん	玉ねぎ　グリーンピース 干ししいたけ	じゃがいも 三温糖	油	みりん　しょうゆ
848kcal	副菜	ちぐさ和え	ちくわ　油揚げ		小松菜　にんじん	もやし	三温糖	ごま　ごま油	しょうゆ
2.4g	他	牛乳		牛乳					
5 月	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	たらのめんたいマヨネーズ焼き	たら　みそ めんたいこ	チーズ	パセリ			マヨネーズ	酒
	副菜	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
790kcal		玉ねぎとじゃがいものみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん　小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節
2.3g	他	牛乳		牛乳					
6 火 7 水		6日（火）～7日（水） 東茨城郡新人体育大会のため給食はありません。							
8 木	主食	ごはん			8が付く日は「かみかみDAY」		ごはん		
	主菜	鶏胸西京みそフライ	鶏肉　みそ				小麦粉　パン粉	油	塩
	副菜	たくあん和え	かまぼこ		小松菜　にんじん	たくあん　キャベツ			しょうゆ
803kcal		うま塩汁	ベーコン 厚揚げ		にんじん　にら	白菜　長ねぎ　きくらげ			がらスープ　塩 しょうゆ
2.5g	他	牛乳		牛乳					
9 金	主食 主菜	鶏そぼろ丼	鶏肉　大豆 かつお節		にんじん　小松菜	もやし　しょうが	ごはん 三温糖	油　ごま	しょうゆ　酒
	副菜								
806kcal		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
2.3g	他	牛乳		牛乳					
13 火	主食	ココア揚げパン					コッペパン 三温糖	油	ココアパウダー ミルクココア
	主菜	ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	長ねぎ　もやし 干ししいたけ　しょうが	ワンタン	ごま油	がらスープ　塩 しょうゆ　こしょう
	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
795kcal	他	クラッシュブルーベリーゼリー				ブルーベリージュース			ゼリーの素
2.7g		牛乳		牛乳					
14 水	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	さばの塩焼き	さば						塩
	副菜	豚肉と大根の煮物	豚肉　ちくわ		にんじん	大根　グリーンピース	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ　酒　みりん
835kcal		白菜のみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん	白菜	じゃがいも		かつお節
2.8g	他	牛乳		牛乳					
15 木	主食	しょうゆめし	さつま揚げ		にんじん	枝豆　干ししいたけ	ごはん　三温糖 こんにゃく	油	しょうゆ　酒　みりん
	主菜	いかフライレモンソース	いか			レモン果汁	小麦粉　パン粉 三温糖	油	塩　しょうゆ　酒
801kcal	副菜	いもたき	鶏肉　厚揚げ		にんじん	大根　長ねぎ	里芋　白玉もち 三温糖		かつお節　酒　塩 みりん　しょうゆ
2.2g		牛乳		牛乳	日本味めぐり「愛媛県」				
16 金	主食 主菜	ポークカレーライス	豚肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレールウ　カレー粉 チャツネ　ソース
	副菜								
896kcal		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
2.7g	他	牛乳		牛乳					
19 月	主食 主菜	セルフキムタクごはん	豚肉			切り干し大根　長ねぎ キムチ　たくあん	ごはん	ごま油	しょうゆ
	副菜	ごま和え	ちくわ		にんじん　小松菜	もやし　キャベツ	三温糖	ごま　ごま油	しょうゆ
811kcal		みそあじ野菜スープ	鶏肉　みそ		にんじん	大根　玉ねぎ	じゃがいも		しょうゆ　コンソメ
2.5g	他	牛乳		牛乳					
20 火	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ　玉ねぎ しょうが	でん粉	油	塩　しょうゆ
	副菜	チャプチェ	豚肉		にんじん　にら	にんにく　しょうが もやし　きくらげ	春雨　三温糖	油　ごま油 ごま	しょうゆ　酒　塩 こしょう
840kcal		粒とうもろこしスープ	ベーコン		チンゲン菜	大根　とうもろこし 長ねぎ			がらスープ　塩 こしょう　しょうゆ
2.7g	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	
21 水	主食 主菜	**鶏五目うどん**	鶏肉　油揚げ		にんじん	大根　長ねぎ 干ししいたけ	ソフトめん		しょうゆ　塩　みりん かつお節　酒
	副菜	**キャベツの香味和え**	ツナ（まぐろ）		にんじん	もやし　キャベツ きゅうり		ごま油　ごま	しょうゆ　酢
786kcal	他	**ベークドチーズケーキ**	鶏卵 クリームチーズ			レモン果汁	ホットケーキミックス 三温糖	生クリーム	
2.9g		**牛乳**		牛乳					
22 木	主食	**ごはん**					ごはん		
	主菜	**豆腐の中華煮**	豆腐　豚肉		にんじん　チンゲン菜	長ねぎ　玉ねぎ 干ししいたけ しょうが	三温糖　でん粉	油	酒　しょうゆ オイスターソース がらスープ
	副菜	**パンサンスー**	魚肉ソーセージ		にんじん　小松菜	もやし　キャベツ	春雨　三温糖	ごま油　油	しょうゆ　酢
858kcal									
2.1g	他	**牛乳**		牛乳					
23 金	主食	**ごはん**					ごはん		
	主菜	**さんまフィレフライ**	さんま				小麦粉　パン粉	油	ソース
	副菜	**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
895kcal		**みそけんちん汁**	豆腐　みそ		にんじん　小松菜	大根　ごぼう　長ねぎ	里芋		かつお節
2.4g	他	**牛乳**		牛乳					
26 月	主食	**ごはん**					ごはん		
	主菜	**すきやき**	牛肉 焼き豆腐		にんじん	長ねぎ　白菜 えのきたけ	ふ　しらたき 三温糖	油	酒　しょうゆ
835kcal	副菜	**もやしとかまぼこの和え物**	かまぼこ		にんじん　小松菜	もやし		ごま油　ごま	しょうゆ　こしょう
2.5g	他	**牛乳**		牛乳					
27 火	主食	**米パン**					米パン		
	主菜	**さつまいもシチュー**	豚肉	牛乳　チーズ	パセリ　にんじん	玉ねぎ	さつまいも 米粉	油　生クリーム	コンソメ　塩　こしょう
	副菜	**チキンサラダ**	鶏肉		にんじん　小松菜	キャベツ		油	酢　塩　こしょう
834kcal	他	**果物（みかん）**				みかん			
2.6g		**牛乳**		牛乳					
28 水	主食	**ツナわかめふりかけごはん**	ツナ（まぐろ）	わかめ			ごはん　三温糖	ごま	酒　しょうゆ
	主菜	**鶏団子スープ**	鶏肉		にんじん	長ねぎ　しょうが 干ししいたけ　白菜	でん粉　春雨		塩　しょうゆ　こしょう がらスープ
	副菜	**糸寒天サラダ**	魚肉ソーセージ	糸寒天	にんじん　小松菜	キャベツ	三温糖	油　ごま油	しょうゆ　塩　こしょう 酢
813kcal									
2.7g	他	**牛乳**		牛乳					
29 木	主食 主菜 副菜	**中華あんかけごはん**	豚肉　なると		にんじん	玉ねぎ　きくらげ　白菜 しょうが	ごはん　三温糖 でん粉	ごま油　油	がらスープ　塩 しょうゆ　酒 こしょう
	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
775kcal	副菜	**ナムル**	かまぼこ		にんじん　小松菜	もやし		ごま油	こしょう　しょうゆ
3.5g	他	**牛乳**		牛乳					
30 金	主食 主菜	**かぼちゃのかき揚げ丼**	ちくわ		にんじん　かぼちゃ	玉ねぎ	ごはん 天ぷら粉 三温糖	油	しょうゆ　みりん
	副菜	**ごま醤油和え**	鶏肉		にんじん	キャベツ　きゅうり もやし		ごま油　ごま	酢　しょうゆ
803kcal		**なめこ汁**	豆腐　みそ			なめこ　だいこん 長ねぎ			かつお節
2.7g	他	**牛乳**		牛乳					

給食室手作りのチーズケーキです

今日は「十三夜」です

給食室手作りのふりかけです

8が付く日は「かみかみDAY」

＊ 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・さつまいもも大洗町産です。

＊ めんたいこは、㈱東京かねふく様より、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。

今年も、大洗町漁業協同組合様より**はまぐり**をいただきます。２９日に登場する予定です。

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	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	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	**822**	**29.3**	**20.7**	**364**	**74**	**3.5**	**2.5**	**472**	**0.85**	**0.59**	**32**	**2.5**	**5.0**
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

１０月１０日は「目の愛護デー」

１０１０を横に倒すとまゆ毛と目のように見えることから「目の愛護デー」となりました。目の健康を保つには、ビタミンAが多く含まれるにんじん、小松菜やブルーベリー 、目の神経の働きを高めるビタミンB1が多 く含まれる豚肉を食べるとよいでしょう。

１０月３１日は「ハロウィン」

ハロウィンは西洋のお祭りですが、最近は日本でも仮装をしたり、かぼちゃのランタンを飾ったりすることが増えてきました。給食ではハロウィンにちなんで３０日にかぼちゃをかき揚げにします。