



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	
9 木 801kcal 2.5g	主 食	ハヤシライス	牛肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米粉	油	ケチャップ ソース デミグラスソース ローリエ 塩 こしょう 赤ワイン
		海藻サラダ	魚肉ソーセージ	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	副 食	牛乳		牛乳					
10 金 800kcal 2.6g	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	清酒 しょうゆ
		みそちゃんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜	こんにゃく		がらスープ
	副 食	ちくさ和え	ちくわ 油揚げ		小松菜 にんじん	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ
13 月 793kcal 2.1g	主 食	ごはん					ごはん		
		ハガツオの照り焼き	ハガツオ					砂糖	
	副 食	五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう グリーンピース	こんにゃく 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子
14 火 810kcal 3.0g	主 食	きなこ揚げパン	きなこ				コッペパン 三温糖	油	
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん	長ねぎ もやし しょうが	ワンタン じゃがいも	ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
	副 食	チキンサラダ ヨーグルト 牛乳	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ		油	酢 塩 こしょう
15 水 837kcal 1.9g	主 食	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
	副 食	もやしとかまぼこの和え物 味付のり 牛乳	かまぼこ		小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	こしょう しょうゆ
16 木 858kcal 2.1g	主 食	ごはん					ごはん		
		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 食	ハンサンスー 牛乳	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 しょうゆ
17 金 807kcal 2.4g	主 食	ごはん					ごはん		
		和風ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ レモン果汁 にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 三温糖	ラード	しょうゆ がらスープ 塩 酒
	副 食	おかか和え みそあじ野菜スープ 牛乳	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	じゃがいも		しょうゆ しょうゆ コンソメ
20 月 866kcal 1.5g	主 食	ごはん					ごはん		
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ	こんにゃく 三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ トウバンジャン
	副 食	切り干し大根のごますあえ 牛乳	魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜	もやし 切り干し大根	三温糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ
21 火 783kcal 2.4g	主 食	セルフチキンライス	鶏肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん	油	パイオン 塩 こしょう ケチャップ
		野菜スープ ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	ウインナー 卵黄		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		パイオン 塩 こしょう 白ワイン
	副 食				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

1年生給食スタート

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	
22 水 846kcal 2.9g	五目肉うどん	豚肉	油揚げ	にんじん	大根	ソフトめん		しょうゆ 酒 みりん
		かまぼこ		小松菜	長ねぎ			かつお節 塩
	わかめサラダ	ツナ(まぐろ)	わかめ		もやし きゅうり		ごま油	塩 しょうゆ
	パインケーキ	鶏卵			パインアップル	ホットケーキミックス 三温糖	マーガリン	こしょう 酢
23 木 819kcal 2.5g	ごはん					ごはん		
		アジフライ	アジ				パン粉 小麦粉 油	塩 ソース
	ひじきの五色煮バター風味	油揚げ	ひじき	にんじん	とうもろこし	しらたき 三温糖 油	バター	しょうゆ みりん
	玉ねぎとじゃがいものみそ汁	みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節
24 金 904kcal 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	カレーパウダー 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
	牛乳		牛乳					
27 月 841kcal 2.4g	ごはん	日本味めぐり「熊本県」					ごはん	
		揚げぎょうざ	大豆 豆腐		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 油	しょうゆ 塩
	きゅうりとツナの中華和え	ツナ(まぐろ)		にんじん	もやし きゅうり		ごま ごま油	酢 しょうゆ
	タイピーエン	豚肉 なるとう すら卵		にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きくらげ	春雨	ごま油	がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース
28 火 800kcal 2.5g	米パン	大洗町産の米から作られた米粉パンです					米パン	
		コーンクリームシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし	じゃがいも 米粉	
	パンネアラピアータ	ベーコン		パセリ トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう 唐辛子
	牛乳		牛乳			8が付く日は「かみかみDAY」		
30 木 794kcal 2.8g	ごはん					ごはん		
		とり肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	油
	たくあん和え	かまぼこ		にんじん 小松菜	キャベツ たくあん			しょうゆ
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 大根 長ねぎ			かつお節
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。
- * 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	823	29.1	21.0	387	73	4.1	2.3	454	0.80	0.57	35	2.4	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	7.0



大洗町では学校給食費の一部を補助しています！

大洗町では、近年の物価高騰で上昇した食材費相当分を補助しています。引き続き保護者負担を増やさずに、栄養バランスのとれた安全で安心なおいしい学校給食を提供してまいります。



大洗町の学校給食について

大洗町は、学校に給食調理施設がある「単独校調理場方式」で学校給食を運営しています。いろいろな種類のふりかけやドレッシング、ゼリーやカップケーキなどのデザートも給食室で作ります。

素材の味を生かした「手作りのあたたかさ」を合言葉に心を込めた給食の提供を心がけています。

