



# 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

	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 金	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 にんにく しょうが	でん粉	油	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース がらスープ
	パンサンスー	魚肉ソーセージ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
	牛乳		牛乳					
7 木	デミライス	豚肉 みそ		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ	ごはん じゃがいも 米粉	油	赤ワイン デミグラスソース こしょう ソース
	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
	牛乳		牛乳					
8 金	ごはん					ごはん		
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	こんにゃくサラダ	ツナ(まぐろ)			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
	根菜汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		かつお節
11 月	豚キムチ丼	豚肉 厚揚げ みそ		にら	玉ねぎ キャベツ 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
	トックスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	干しいたけ 長ねぎ 大根	トック		がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
	牛乳		牛乳					
12 火	セルフコロッケパン			にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	塩 ソース
	ツナサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん 小松菜	キャベツ レモン果汁		油	しょうゆ こしょう
	チキンヌードルスープ	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ エリンギ	スパゲティ		ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン
13 水	ごはん					ごはん		
	さばの塩焼き	さば						塩
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	じゃがいも		かつお節
14 木	ごはん					ごはん		
	親子煮	鶏肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ みりん
	切り干し大根のごまず和え	魚肉ソーセージ		小松菜 にんじん	切り干し大根 もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ
	韓国のり		のり				ごま油	塩
15 金	ごはん					ごはん		
	つくね照り焼き	鶏肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 三温糖 でん粉		みりん しょうゆ 塩 こしょう
	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 ごま油	しょうゆ
	うま塩汁	ベーコン 豆腐		にんじん にら	キャベツ 長ねぎ きくらげ			塩 しょうゆ がらスープ
18 月	ふりかけごはん	かつお節	ちりめんじゃこ			ごはん 三温糖	ごま	みりん しょうゆ
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが	こんにゃく 三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ トウバンジャン
	ブロッコリーのたくあん和え			ブロッコリー にんじん	たくあん			しょうゆ
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	
19 火 796kcal 2.7g	ごはん					ごはん		
	鮭のめんたいマヨネーズ焼き	鮭 めんたいこ	チーズ	パセリ			マヨネーズ	酒
	しょうが和え			にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが			しょうゆ
	わかめとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ	じゃがいも		かつお節
20 水 844kcal 2.7g	ちゃんぽんうどん	豚肉 なた豆乳		にんじん にら	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
	大根のナムル	ハム		小松菜 にんじん	大根 		ごま油	しょうゆ こしょう
	黒糖ごまドーナツ	鶏卵	牛乳				ごま 油	
	牛乳		牛乳					
21 木 820kcal 2.4g	ごはん					ごはん		
	鶏肉のレモンソース	鶏肉			レモン果汁	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酒
	おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ
	実だくさん汁	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
22 金 870kcal 2.6g	キーマカレーライス	鶏肉 大豆		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	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	牛乳		牛乳					
25 月 826kcal 2.3g	セルフツナごはん	ツナ(まぐろ) 油揚げ		にんじん	枝豆	ごはん 三温糖		しょうゆ みりん 酒
	きびなごフライ	きびなご				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 こしょう
	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
	牛乳		牛乳					
26 火 800kcal 3.0g	米パン					米パン		
	マカロニグラタン	ベーコン 豆乳	チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 米粉	油	塩 こしょう コンソメ
	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
	ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		塩 こしょう ブイヨン
27 水 848kcal 2.2g	つくだ煮ごはん	かつお節	のり		干しいたけ	ごはん 三温糖		酒 みりん しょうゆ
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース	じゃがいも 三温糖 でん粉	油	しょうゆ みりん
	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	こしょう しょうゆ
	牛乳		牛乳					
28 木 844kcal 2.5g	ごはん					ごはん		
	揚げしゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油	塩
	チャプチェ	豚肉		にんじん 小松菜	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
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ			がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
29 金 799kcal 1.7g	ごはん					ごはん		
	かしわのすき焼き	鶏肉 豆腐		にんじん	白菜 えのきたけ 長ねぎ	ふ しらたき 三温糖	油	酒 しょうゆ
	おかかマヨネーズ和え	ちくわ かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		マヨネーズ	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。

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	830	29.8	21.3	375	69	3.5	2.1	472	0.82	0.56	37	2.5	4.6
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

日本味めぐり  
「奈良県」