



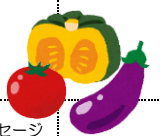
予定献立表



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 水 858kcal 3.0g	主食	カレー南蛮うどん	豚肉 なると	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ	ソフトめん でん粉		カレールー カレー粉 しょうゆ 塩 かつお節
	主菜							
	副菜	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	米粉のパウムクーヘン	鶏卵	寒天		砂糖 米粉 粉あめ	バター 油 クリーム	洋酒
2 木 829kcal 2.0g	主食	ごはん				ごはん		
	主菜	さばの竜田揚げ	さば		しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒
	副菜	ひじきの五色煮バター風味	油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆 とうもろこし	しらたき 三温糖	しょうゆ みりん
	他	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		しょうゆ コンソメ
3 金 797kcal 2.2g	主食	ごはん				ごはん		
	主菜	照り焼き豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ	パン粉 小麦粉 三温糖 でん粉	ラード	焼酎 しょうゆ がらスープ 塩 みりん
	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
	他	粒とうもろこしスープ	ベーコン	チンゲン菜	とうもろこし 大根 長ねぎ			がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
6 月 792kcal 2.4g	主食	金魚飯	油揚げ ちくわ		日本味めぐり給食「岐阜県」		ごはん 三温糖	ごま しょうゆ 酒
	主菜	鶏ちゃん	鶏肉 みそ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ
	副菜	うま塩汁	豚肉 豆腐	にんじん にら	大根 長ねぎ きくらげ			塩 しょうゆ がらスープ
	他	牛乳		牛乳				
7 火 780kcal 3.0g	主食	セルフコロッケパン	鶏肉 豚肉	七夕献立		玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	ラード 油 ソース
	主菜	ツナサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		油 しょうゆ こしょう
	副菜	七夕スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ セロリ エリンギ	パスタ	ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン
	他	牛乳		牛乳				
8 水 803kcal 1.5g	主食	ごはん			8がつく日は「かみかみDAY」		ごはん	
	主菜	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖	みりん 酒
	副菜	切り干し大根の中華和え	魚肉ソーセージ	小松菜 にんじん	切り干し大根	三温糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	他	鶏ごぼうスープ	鶏肉 豆腐	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう きくらげ			しょうゆ がらスープ 塩 こしょう
9 木 864kcal 2.0g	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	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも しらたき 三温糖 でん粉	油	しょうゆ みりん
	副菜	しょうが和え		にんじん	キャベツ しょうが			しょうゆ
	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	
10 金	主	ごはん					ごはん		
	主	厚揚げキムチ炒め	厚揚げ 豚肉		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ にんにく キムチ	三温糖	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ
	副	きゅうりの甘酢和え				きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢
	他	韓国のり		のり				ごま油	塩
	他	牛乳		牛乳					
850kcal 1.3g									
13 月	主	ごはん					ごはん		
	主	ささみフライ	鶏肉 				パン粉 小麦粉 でん粉	油	食塩 ソース
	副	糸寒天サラダ	糸寒天		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	ごま油 油	しょうゆ こしょう 酢 塩
	他	かみなり汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	なす 長ねぎ	じゃがいも	ごま油	かつお節
	他	牛乳		牛乳					
858kcal 2.1g									
14 火	主	米パン					米パン		
	主	チリビーンズ	豚肉 ミックスビーンズ		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ 塩 こしょう フイヨン ソース ローリエ チリパウダー
	副	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
	他	牛乳		牛乳					
784kcal 2.8g									
15 水	主	ごはん					ごはん		
	主	黒ソイ照り焼き	ソイ				砂糖		みりん しょうゆ 酒
	副	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 唐辛子
	他	わかめとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		長ねぎ 大根	じゃがいも		かつお節
	他	牛乳		牛乳					
794kcal 2.4g									
16 木	主	夏野菜カレーライス	豚肉 		かぼちゃ にんじん トマト	なす 玉ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも	油	カレールー カレー粉 ソース チャツネ
	主	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
	副	牛乳		牛乳					
	他	牛乳		牛乳					
859kcal 2.8g									
17 金	主	五目チャーハン	豚肉 鶏卵 なると			グリーンピース 長ねぎ しょうが	ごはん	油	酒 がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
	主	ナムル			小松菜	もやし		ごま油	しょうゆ こしょう
	副	春雨スープ	ベーコン 豆腐		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ	春雨	ごま油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
	他	セレクトデザート	卵（パニラのみ）	乳製品			糖類		ゼラチン
	他	牛乳		牛乳					
844kcal 2.9g									

* 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。

「セレクトデザート」
いちご・チョコ・パニラ・まっちゃん
事前に選んだものを食べましょう



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	824	29.6	22.5	390	71	3.2	2.2	421	0.79	0.57	29	2.3	4.8
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

☆☆☆七夕と行事食☆☆☆

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の兩岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が1年に1度だけ会えることができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

この日は笹竹に願い事を書いた短冊や、折り紙などで作った吹流しや投網、鶴などを飾り付けた笹の七夕飾りをし、そうめんを食べる風習があります。

給食では七夕にちなんで、7日(火)に星形のコロックをはさんで食べるコロックサンドや、星形の Pastaが入った七夕スープが出ます。

米粉のバウムクーヘンを頂きました

行方市にある「なめがた米こバウムクーヘン」様より、米粉で作られたバウムクーヘンを学校給食のために無償で提供していただきました。米粉ならではのしっとりとした食感とあっさりとした味わいがおいしいバウムクーヘンです。

