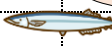


9月 予定献立表

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		主に体の調子を整える食品		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 火 835kcal 3.3g	主食 セルフメンチカツサンド	豚肉 鶏肉			キャベツ	コッペパン 砂糖 パン粉 小麦粉	油	塩 しょうゆ ソース
	副菜 キャベツとコーンのサラダ	ツナ（まぐろ）			とうもろこし キャベツ	三温糖	油	酢 塩 こしょう
	副菜 チキンヌードルスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	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
	他 牛乳		牛乳					
2 水 803kcal 2.6g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 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	豆板醤 しょうゆ オイスターソース
	副菜 パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油 ごま ラー油	しょうゆ 酢
	他 牛乳		牛乳					
3 木 825kcal 3.0g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 さけの塩焼き	さけ						塩
	副菜 切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切り干し大根 干しいたけ	ごんにやく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜 豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	長ねぎ 大根 ごぼう	じゃがいも		かつお節
4 金 880kcal 2.4g	主菜 チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレー粉 チャツネ ソース
	副菜 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
	他 牛乳		牛乳					
7 月 902kcal 2.4g	主菜 キムチチャーハン	豚肉 鶏卵		にら にんじん	長ねぎ キムチ	ごはん	ごま油	塩 しょうゆ こしょう たらし
	主菜 春巻き			にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	春雨 砂糖 小麦粉 米粉 でん粉	油	しょうゆ 塩
	副菜 春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	長ねぎ もやし きくらげ	春雨	ごま油	たらし しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
8 火 879kcal 2.9g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 つくね照り焼き	鶏肉 軟骨			玉ねぎ	パン粉 三温糖 砂糖 でん粉 小麦粉		みりん しょうゆ 塩 こしょう
	副菜 おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり			しょうゆ
	副菜 どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	もやし 長ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	じゃがいも	油 バター	かつお節
9 水 823kcal 3.0g	主菜 こぎつねうどん	油揚げ 鶏肉 なると		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	副菜 ツナわかめサラダ	ツナ（まぐろ）	わかめ	にんじん	もやし キャベツ		ごま 油	しょうゆ 酢 こしょう
	副菜 キャラメルケーキ	鶏卵				ホットケーキミックス キャラメルパウダー 三温糖	マーガリン	
	他 牛乳		牛乳					
10 木 838kcal 2.8g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 いかのねぎみそソース	いか みそ			長ねぎ にんにく しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜 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			しょうゆ
	副菜 せんべい汁	鶏肉		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	がやきせんべい		しょうゆ 塩 酒 かつお節
11 金 809kcal 3.1g	主菜 牛丼	牛肉		にんじん	玉ねぎ	ごはん 三温糖 でん粉		しょうゆ みりん
	副菜 きゅうりの甘酢和え				きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢 唐辛子
	副菜 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
	他 牛乳		牛乳					
14 月 863kcal 2.3g	主菜 デミライス	豚肉 みそ		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	ごはん じゃがいも 米粉	油	赤ワイン こしょう デミグラスソース ソース
	副菜 糸寒天サラダ	魚肉ソーセージ	糸寒天	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油 ごま油	塩 しょうゆ こしょう 酢
	他 牛乳		牛乳					
15 火 807kcal 3.1g	主菜 米パン					米パン		
	主菜 マカロニグラタン	鶏肉 豆乳	チーズ	パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ	マカロニ 米粉	油	コンソメ 塩 こしょう
	副菜 大根サラダ	ツナ（まぐろ）		にんじん 小松菜	大根		油	しょうゆ こしょう 酢
	副菜 ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		塩 こしょう ブイヨン
	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		主に体の調子を整える食品		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	
16 水	主食	スタミナ肉みそ丼	豚肉 みそ			玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース	ごはん 三温糖 でん粉	油	豆板醤 しょうゆ みりん 酒
	主菜								
	副菜	うま塩汁	鶏肉 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	クラッシュみかんゼリー				みかん オレンジジュース			ゼリーの素
853kcal									
2.3g		牛乳		牛乳					
17 木	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	さんまのかば焼き	さんま			しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜	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
	他	あおさのみそ汁	豆腐 みそ	のり	にんじん	大根 長ねぎ			かつお節
842kcal									
2.6g		牛乳		牛乳					
18 金	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	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 三温糖 こんにゃく	油	しょうゆ みりん
	副菜	ごま酢和え			小松菜 にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ
	他	味付のり		味付のり					
825kcal									
1.7g		牛乳		牛乳					
24 木	主食	チキンときのこの カレークリームライス	鶏肉 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	ごはん じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 塩 こしょう
	主菜								
	副菜	海藻サラダ	魚肉ソーセージ	海藻ミックス	にんじん 小松菜	キャベツ 			しょうゆ 酢 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳					
812kcal									
2.2g									
25 金	主食	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	油	しょうゆ みりん 酒
	主菜	たくあん和え			にんじん	たくあん キャベツ きゅうり			しょうゆ
	副菜	お月見汁	鶏肉 魚肉すり身 豆乳		かぼちゃ にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 塩 かつお節
	他	牛乳		牛乳					
799kcal									
2.7g									
28 月	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	ユーリンチー	鶏肉			長ねぎ しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酢
	副菜	パンサンスー	魚肉ソーセージ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり	春雨 三温糖	ごま油 油	しょうゆ 酢
	他	なめこの中華スープ			チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 大根 なめこ		ごま油	しょうゆ 酒 塩 がらスープ
818kcal									
1.9g		牛乳		牛乳					
29 火	主食	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	
	主菜	ボークビーンズ	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 フイヨン 塩 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
	他	牛乳		牛乳					
815kcal									
3.1g									
30 水	主食	セルフ秋の香ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	しめじ 干しいたけ グリーンピース	ごはん 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
	主菜	さばしょうゆ麹焼き	さば				砂糖		しょうゆ みりん 塩こしょう
	副菜	さつまいも汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ	さつまいも		かつお節
	他	牛乳		牛乳					
835kcal									
2.4g									

* ごはん・米パンは、大洗町産こしひかりを使用しています。さつまいもも大洗町産です。

* 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下さい。

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	834	30.3	22.0	356	68	3.4	2.2	477	0.82	0.57	31	2.6	4.4
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

元気なすこすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう

