



予定献立表



令和7年度

大洗町教育委員会・大洗町立 小学校

日・曜 エネルギー 食品相当量	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 水 647kcal 1.6g	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 からスープ
	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
	他 牛乳		牛乳					
2 木 620kcal 2.2g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 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
	副菜 たくあん和え			小松菜 にんじん	たくあん キャベツ			しょうゆ
	他 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
3 金 650kcal 1.5g	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 こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜 チキンとキャベツの香味和え	鶏肉		にんじん 小松菜	もやし キャベツ		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	他 牛乳		牛乳					
6 月 642kcal 1.8g	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 ひじきの五色煮バター風味	油揚げ	ひじき	にんじん	グリーンピース とうもろこし	しらたき 三温糖	油 バター	しょうゆ みりん
	他 月見汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜	白玉もち		かつお節 酒 みりん しょうゆ
7 火 630kcal 1.9g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 鶏そぼろ丼	鶏肉 かつお節		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	しょうゆ 酒
	副菜 実だくさん汁	豚肉 厚揚げ 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
	他 牛乳		牛乳					
8 水 700kcal 1.9g	主食 ちゃんぽんめん	豚肉 豆乳 なると		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ しょうが	中華めん でん粉	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酒 からスープ オイスターソース
	副菜 大学いも					さつまいも 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん
	他 牛乳		牛乳					
		日本味めぐり「長崎県」 			8が付く日は「かみかみDAY」 			
9 木 594kcal 2.1g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 つくば鶏つくね照り焼き	鶏肉 大豆			玉ねぎ	でん粉 三温糖 パン粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん
	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
	他 うま塩汁	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ きくらげ			からスープ 塩 しょうゆ
10 金 671kcal 2.1g	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 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
	主菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく		かつお節
	副菜 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
	他 牛乳		牛乳					
14 火 617kcal 2.3g	主食 ハムチーズトースト	ハム	チーズ	パセリ		食パン		
	主菜 チキンヌードルスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ セロリー エリンギ キャベツ	スパゲッティ じゃがいも		塩 こしょう フイヨン 白ワイン
	副菜 大根サラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん 小松菜	大根 とうもろこし		油	酢 塩 こしょう しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
15 水 590kcal 2.4g	主食 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
	主菜 鶏ちゃんこ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ 白菜	こんにゃく		塩 しょうゆ からスープ
	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
	他 牛乳		牛乳					
16 木 664kcal 2.1g	主食 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	カレーパウダー カレー粉 チャツネ ソース
	主菜 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
	副菜 牛乳		牛乳					
	他 牛乳		牛乳					
17 金 617kcal 2.1g	主食 さつまいものかき揚げ丼	ちくわ		にんじん	玉ねぎ	ごはん 三温糖 さつまいも 天ぷら粉	油	しょうゆ みりん
	主菜 しょうが和え			にんじん 小松菜	もやし キャベツ しょうが			しょうゆ
	副菜 なめこ汁	豆腐 みそ			大根 長ねぎ なめこ			かつお節
	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	
20 月	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		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
	他 白菜のみそ汁 牛乳	油揚げ みそ		にんじん	白菜	じゃがいも		かつお節
21 火	主食 中華あんかけごはん	豚肉 なた		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	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
	副菜 五目スープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	長ねぎ もやし		ごま油	からスープ 塩 酒 こしょう しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
22 水	主食 肉うどん	油揚げ 豚肉		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
	主菜 ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	油	酢 しょうゆ
	副菜 パイナップルケーキ	鶏卵			パイナップル	ホットケーキミックス 三温糖 砂糖	マーガリン	
	他 牛乳		牛乳					
23 木	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 干しいたけ	じゃがいも 三温糖	油	みりん しょうゆ
	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	しょうゆ こしょう
	他 牛乳		牛乳					
24 金	主食 ハッシュドビーフ	牛肉		にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	ごはん じゃがいも 米粉	油	赤ワイン 塩 こしょう デミグラスソース ソース フイヨン ローリエ
	主菜 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		油	塩 しょうゆ こしょう 酢
	副菜 牛乳		牛乳					
	他							
27 月	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 いかの香味ソース	いか			玉ねぎ しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酢
	副菜 切り干し大根の中華炒め	鶏肉		にんじん	切り干し大根 きくらげ	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 オイスターソース
	他 たまごスープ 牛乳	鶏卵		チンゲン菜 にんじん	長ねぎ もやし 春雨			しょうゆ 塩 こしょう からスープ
28 火	主食 米パン			8が付く日は「かみかみDAY」		米パン		
	主菜 ポークビーンズ	豚肉 大豆	スキムミルク	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	三温糖 じゃがいも	油	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ ソース フイヨン
	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 マカロニ	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	他 牛乳		牛乳					
29 水	主食 ふりかけごはん	かつお節	ちりめんじゃこ	給食室手作りのふりかけです		ごはん 三温糖	ごま	みりん 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 きくらげ 白菜	でん粉 春雨		塩 しょうゆ こしょう からスープ
	副菜 糸寒天サラダ	ツナ(まぐろ)	糸寒天	にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酢
	他 牛乳		牛乳					
30 木	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 えのきだけ	ぶしらたき 三温糖	油	酒 しょうゆ
	副菜 ちくさおえ	ちくわ 油揚げ		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
31 金	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 かぼちゃミートフライ	豚肉 大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ ソース
	副菜 わかめサラダ	魚肉ソーセージ	わかめ		もやし きゅうり		油 ごま	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	他 ベジタブルカレースープ 牛乳	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも	油	カレー粉 塩 こしょう フイヨン

* 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・さつまいもも大洗町産です。

* めんたいこは関東東京かねふく様より、はまぐりは大洗町漁業協同組合の皆さまより、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	634	23.5	18.4	339	62	2.6	2.0	368	0.59	0.51	27	2.0	3.8
児童(6～9歳) の基準値	650	21～32.5	14.5～22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5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。給食では目の健康を保つビタミンAが多く含まれるにんじんやブルーベリージュース、目の神経の動きを高めるビタミンB1が多く含まれる豚肉を取り入れました。



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31日にかぼちゃミートフライを取り入れました。

