



予定献立表



令和8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 606kcal 2.0g	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
	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
	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 607kcal 1.6g	ごはん					ごはん			
	ハガツオの照り焼き	ハガツオ				砂糖			しょうゆ みりん 酒
	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
	大根のみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ				かつお節
14 火 618kcal 2.3g	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
	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						
15 水 632kcal 1.5g	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
	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
	味付のり		味付のり						
16 木 647kcal 1.6g	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
	パンサンスー	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
	牛乳		牛乳						
17 金 620kcal 2.0g	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
	おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ もやし				しょうゆ
	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
20 月 664kcal 1.2g	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
	切り干し大根のごますあえ	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
	牛乳		牛乳						
21 火 609kcal 2.2g	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		ブイオン 塩 こしょう ケチャップ
	野菜スープ	ウインナー		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも			ブイオン 塩 こしょう 白ワイン
	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
	牛乳		牛乳						

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 667kcal 2.4g	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		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	マーガリン	こしょう
24 金 680kcal 2.1g	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	しょうが	ごはん		カレー粉
もやしサラダ		魚肉ソーセージ	小松菜	もやし	じゃがいも	油	ソース	
牛乳			にんじん	玉ねぎ				チャツネ
27 月 617kcal 1.9g	ごはん	日本味めぐり「熊本県」				ごはん		
28 火 632kcal 1.9g	揚げぎょうざ	大豆	豆腐	にら	キャベツ	小麦粉	油	しょうゆ
	きゅうりとツナの中華和え	ツナ(まぐろ)		にんじん	もやし	ごま油		酢 しょうゆ
	タイピーエン	豚肉	なると	にんじん	しょうが	春雨	ごま油	がらスープ
30 木 603kcal 2.2g	ごはん					ごはん		
23 木 622kcal 2.1g	アジフライ	アジ				パン粉	油	塩
	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	油	しょうゆ
	玉ねぎとじゃがいものみそ汁	みそ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節
	牛乳		牛乳					
24 金 680kcal 2.1g	ポークカレーライス	豚肉		にんじん	しょうが	ごはん		カレー粉
	もやしサラダ	魚肉ソーセージ		小松菜	もやし	じゃがいも	油	ソース
	牛乳		牛乳	にんじん	玉ねぎ			チャツネ
	米パン					米パン		
28 火 632kcal 1.9g	コーンクリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ
	パンネアラピータ	ベーコン		パセリ	マッシュルーム	米粉		塩
	牛乳		牛乳					ローリエ
30 木 603kcal 2.2g	ごはん					ごはん		
23 木 622kcal 2.1g	とり肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	塩
	たくあん和え	かまぼこ		にんじん	キャベツ			しょうゆ
	なめこ汁	豆腐	みそ		なめこ			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	628	23.4	18.0	349	60	3.2	1.9	372	0.60	0.51	27	1.9	3.6
児童(8~9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



令和8年度から 小学校の学校給食費を無償化します！

子育て世帯の経済的負担軽減を目的として、町立小学校に通う児童の給食費を令和8年度から無償化することになりました。保護者の皆様からの給食費の徴収はありませんが、これからも引き続き、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。

