

# 令和6年5月 学校給食予定献立表

日(曜)	こんだて		体の中での三食はたろき						その他 調味料	栄養価		
			体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無糖質 牛乳・小魚 海藻	3群 ビタミン・無糖質 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 脂質 油脂				
1 (水)	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	鶏肉の香味ダレ	鶏肉			しょうが にんにく 長ねぎ りんご		砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 酒		
	副菜	海そうサラダ		★海藻サラダ	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし			ごま油	しょうゆ		小中 650 802 2.6 3.0
	他	ワンタンスープ			小松菜 にんじん	もやし えのきだけ しいたけ 長ねぎ しょうが		★ワンタンの皮	ごま油	チキンガラスープ しょうゆ こしょう 塩		
2 (木)	主食	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		さやいんげん にんじん	しいたけ たけのこ		こめ おこわ ごんにゃく 砂糖		しょうゆ みりん 塩		
	主菜	ハンバーグ焼り焼きソース	★ハンバーグ					砂糖 でん粉		しょうゆ みりん		
	副菜	ごまあえ		こどもの日献立	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし		砂糖	ごま	しょうゆ		小中 653 780 2.5 3.1
	他	稲もち						★稲もち				
7 (火)	主食	きなこ揚げパン	きなこ					コッペパン 砂糖	油	塩		
	主菜	チキンと野菜のスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	セロリ たまねぎ しめじ				野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	副菜	クルトンサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		★クルトン	ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	酢 塩 黒こしょう		小中 684 836 2.4 3.0
	他	牛乳		牛乳								
8 (水)	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	あじのトマトソース	★あじフライ		トマト	たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ		砂糖	油	クチャップ しょうゆ 酒 一味唐辛子		
	副菜	ベーコンとひじきのサラダ	ベーコン	ひじき		キャベツ 枝豆		砂糖	油	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう		小中 704 872 2.3 2.7
	他	たまごスープ	卵 豆腐		ほうれん草 にんじん	たまねぎ		でん粉		野菜ブイヨン 塩		
9 (木)	主食	麦ごはん						麦ごはん				
	主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース フルーン		じゃがいも	油	★カレー粉 ★中濃ソース 塩 クチャップ カラムマサラ カレー粉		
	副菜	大根サラダ	ハム		パセリ にんじん	大根 きゅうり とうもろこし にんにく			油	酢 塩 こしょう		小中 690 838 2.5 2.8
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト								
10 (金)	主食	コッペパン						コッペパン				
	主菜	いちごジャム						★いちごジャム				
	副菜	チキンナゲット	★チキンナゲット									
	他	フレンチサラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり			オリーブオイル 油	酢 塩 こしょう		小中 641 796 2.9 3.6
13 (月)	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	鯉のマヨネーズ焼き	鯉切身	牛乳 生クリーム 粉チーズ	パセリ	たまねぎ しめじ			ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
	副菜	こんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり キャベツ						小中 699 861 1.8 2.1
	他	炭煮焼	豚肉		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう				混合だし しょうゆ 塩 こしょう		
14 (火)	主食	ソフトメン						ソフトメン				
	主菜	肉うどん汁	豚肉		小松菜 にんじん	たまねぎ しいたけ 長ねぎ				混合だし しょうゆ 塩 酒 みりん		
	副菜	じゃがいもとコーンのかき揚げ			にんじん	とうもろこし たまねぎ 枝豆		小麦粉 じゃがいも	油			小中 652 844 2.9 3.6
	他	からしあえ	ハム		ほうれん草 にんじん	きゅうり				しょうゆ からし		
15 (水)	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	肉じゃが	豚肉		にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ グリンピース		じゃがいも ごんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん		
	副菜	五色あえ	ハム ★いり玉子		ほうれん草 にんじん	白菜		砂糖	油	しょうゆ 酢		小中 625 762 2.1 2.4
	他	納豆	★納豆									
16 (木)	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	串焼の揚げ煮						★串焼 でん粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
	副菜	切干し大根のバター炒め	ベーコン		さやいんげん にんじん	切干し大根 にんにく			油 無塩バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう		小中 673 868 2.5 3.2
	他	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ ごぼう			油	混合だし		

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。★は加工食品です。

茨城町の食材は、米・にらです。  
ひぬ丸くんメニューの茨城町の食材は、キャベツ・ピーマン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・メロンです。  
茨城県の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・小松菜・ほうれん草・パセリです。



茨城町のマスコットのひぬ丸くんです。  
ひぬ丸くんのマークが付いている食材は 茨城町産 です。

茨城町学校給食共同調理場

日 (曜)	こんだて	体の中での主なはたらき						その他 調味料	栄養価			
		体をつくるもとになる食品		体の働きを整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (kcal)	食塩 相当量		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		たんばく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	無機質 牛乳・小魚 海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 脂肪					
17 (金)	主食	トックパン					トックパン					
	主菜	ポークチャップ焼き	豚肉		トマト	たまねぎ にんにく	しょうが	砂糖  でん粉	油	クチャップ 酒  ★ウスターソース 酢 ★チリパウダー 塩	小 中 632 770	2.1 2.5
	副菜	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく	とうもろこし	砂糖	オリーブオイル	酢 酒 黒こしょう 塩		
	他	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム			油	野菜ブイヨン 塩 こしょう		
20 (月)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	鶏子煮	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	しらたき 砂糖 ジャがいも	油	しょうゆ みりん	小 中 631 773	2.0 2.4
	副菜	ピリ辛あえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	きゅうり にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 一味唐辛子		
	他	牛乳										
21 (火)	主食	ミルクパン						ミルクパン				
	主菜	チキンカチャトラ	鶏肉		パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム			オリーブオイル	塩 こしょう 白ワイン クチャップ ローレル	小 中 633 783	2.9 3.6
	副菜	パスタサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ		スパゲッティ	オリーブオイル	酢 塩 こしょう		
	他	ビーンズスープ	ベーコン ★ミックスドビーンズ		小松菜 にんじん	たまねぎ セロリ	エリンギ	大葉 ジャがいも		野菜ブイヨン 塩 こしょう		
22 (水)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉				しょうが	砂糖 米粉  でん粉	油	しょうゆ 酒 カレー粉	小 中 647 799	2.0 2.4
	副菜	土佐あえ	★かまぼこ かつお節		小松菜	キャベツ	きゅうり	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩		
	他	実だくさん汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 白菜 しめじ 長ねぎ		こんにゃく		混合だし		
23 (木)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	厚揚げと野菜のみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	キャベツ だけのこ にんにく	たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 一味唐辛子 ★オイスターソース	小 中 719 885	2.7 3.2
	副菜	もやしとにらのおえもの			にんじん にら	もやし		三温糖	ごま油	しょうゆ		
	他	牛乳										
24 (金)	主食	米パン						米パン				
	主菜	ホキのレモンペッパーフライ	★ホキのレモンペッパー フライ						油			
	副菜	ほうれん草のサラダ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	もやし しょうが にんにく		砂糖	オリーブオイル	しょうゆ 塩 こしょう 酢	小 中 598 742	2.7 3.9
	他	コンソメスープ	ウィンナー		小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ	セロリ			野菜ブイヨン 塩 こしょう		
27 (月)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	カラフル肉みそ	豚肉 みそ		赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが 枝豆 とうもろこし		三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	小 中 670 826	2.3 2.7
	副菜	しょうががえ			にんじん	キャベツ きゅうり	もやし しょうが			しょうゆ		
	他	すいとん汁	油揚げ		ほうれん草 にんじん	大根  ごぼう		★すいとん		混合だし しょうゆ 塩		
28 (火)	主食	ソフトメン						ソフトメン				
	主菜	チャンボンスープ	豚肉 ★なると		チンゲン菜 にんじん	にら	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		ごま油	★チャンボンスープ チキンガラスープ	小 中 626 812	3.9 3.6
	副菜	ハムともやしのサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
	他	手作り抹茶蒸しパン	★ホットケーキミックス						砂糖	抹茶パウダー		
29 (水)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	ガハオライスの臭	鶏肉 大豆		ピーマン にんじん	たけのこ しいたけ にんにく	たまねぎ しょうが	じゃがいも	砂糖 油	しょうゆ 酒 塩 ★オイスターソース ★バジルソース	小 中 641 788	2.2 2.6
	副菜	キャベツとソーセージのソテー	ウィンナー		ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし			油	野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	他	メロン	ひめぐるみ メニュー			メロン						
30 (木)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	さばのごまだれかけ	★さばでん粉付き					砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん 酒	小 中 729 885	2.2 2.7
	副菜	こんにゃくのきんぴら	豚肉 ★ちくわ		にんじん	れんこん		糸こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 一味唐辛子		
	他	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 長ねぎ しめじ				混合だし		
31 (金)	主食	米パン						米パン				
	主菜	鶏肉とマカロニのクリーム煮	鶏肉		牛乳 生クリーム	ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 マカロニ	無塩バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう	小 中 647 800	2.3 2.8
	副菜	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ にんにく	たまねぎ しょうが		油	しょうゆ みりん 塩		
	他	牛乳										

☆小魚類（しらす・ちりめんじゃこ等）は、えび・かにを食べているか、えび・かにが混ざる漁場で採取しています。