

令和6年4月 学校給食予定献立表

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 エネルギー(kcal)	食塩 相当量(g)
		体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 その他の野菜果物	5群 炭水化物	6群 脂質			
		魚・肉・卵 豆・豆腐食品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
9 (火)	主食	はちみつパン					はちみつパン			
	主菜	鶏肉の豆乳シチュー	鶏肉 豆乳 白いんげん豆	中学校のみ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ エリンギ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	豆乳バター 油	野菜ブイヨン 塩 こしょう	中 860 2.9
	副菜	ブロッコリーサラダ			小松菜 にんじん ブロッコリー	キャベツ にんにく	砂糖	油	酒 酢 塩 こしょう	
	他	牛乳								
10 (水)	主食	ごはん		小学校のみ			ごはん 			
	主菜	ボークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース ブルーチーズ	じゃがいも	油	★カレールーフ カレー粉 ★中濃ソース ガラムマサラ クチャップ	小 645 2.3
	副菜	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	他	牛乳								
11 (木)	主食	ごはん					ごはん 			
	主菜	鮭の香味ソースがけ	★鮭切身でん粉付き			長ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酢	小 629 2.1 中 780 2.5
	副菜	にらのナムル			にんじん にら 	キャベツ もやし		ごま油	しょうゆ	
	他	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 たまねぎ しめじ			混合だし	
12 (金)	主食	米パン					米パン			
	主菜	ハンバーグトマトソース	★ハンバーグ		トマト	たまねぎ	砂糖	油	★ウスターソース 赤ワイン クチャップ 野菜ブイヨン	小 863 3.0 中 814 3.7
	副菜	ポテトサラダ	ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	
	他	春野菜スープ		入学・進学 お祝い献立	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ だけのこ マッシュルーム			野菜ブイヨン 塩 こしょう	
15 (月)	主食	ごはん					ごはん 			
	主菜	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ 酒	小 632 2.2 中 763 2.6
	副菜	ツナと切干し大根のサラダ	まぐろ		にんじん	切干し大根 もやし きゅうり	砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
	他	すまし汁	豆腐 ★かまぼこ	わかめ	にんじん	長ねぎ えのきだけ 大根 しじみ			混合だし しょうゆ 塩 酒	
16 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			
	主菜	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ ★なると		ほうれん草 にんじん	たけのこ しじみ 長ねぎ			混合だし しょうゆ 酒 みりん 塩	小 687 3.0 中 886 3.7
	副菜	大根サラダ	ハム		にんじん	大根 きゅうり にんにく とうもろこし		油	酢 塩 こしょう	
	他	手作り黒糖蒸しパン						★ホットケーキミックス 黒砂糖		
17 (水)	主食	ごはん		日本の味めぐり ～千葉県～			ごはん 			
	主菜	あじのさんが焼き	★あじのさんが焼き							
	副菜	菜の花のおひたし	かつお節		ほうれん草 菜の花	キャベツ とうもろこし			しょうゆ	小 637 2.0 中 766 2.3
	他	さつまいも汁	みそ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	さつまいも こんにゃく	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。

茨城町産の食材は、米・にらです。
ひぬ丸くんメニューの茨城町産の食材は、米・にら・にんじん・長ねぎ・ごぼう・大根です。
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉・さつまいも・にんじん・赤パプリカです。



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						栄養価			
		体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐	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 油脂				
18 (木)	主食	麦ごはん					ごはん 麦				
	主菜	二色そばろ	鶏肉 大豆 ★いり玉子			しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		
	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	小 618 中 771	
	他	美たくさん汁	豆腐	小松菜 にんじん	長ねぎ 大根 しいたけ ごぼう		さといも		混合だし しょうゆ 塩	2.3 2.7	
他	牛乳		牛乳								
19 (金)	主食	米パン					米パン				
	主菜	豚肉と豆のトマト煮	豚肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう ★ウスターソース 野菜ブイヨン		
	副菜	ガーリックドレッシングサラダ	ハム		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	小 728 中 886
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト							
他	牛乳		牛乳								
23 (水)	主食	ミルクパン					ミルクパン				
	主菜	鶏肉のバジルマヨネーズ焼き	鶏肉					ノンエッグマヨネーズ	★バジルソース		
	副菜	カラフルサラダ			赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	酢 塩 こしょう からし粉	小 642 中 782	
	他	麦と野菜のスープ	ウインナー		ほうれん草 パセリ	にんじん	たまねぎ セロリ	大麦 じゃがいも		野菜ブイヨン 塩 こしょう	2.7 3.4
他	牛乳		牛乳								
24 (水)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	さばのみそ煮	★さばのみそ煮								
	副菜	こんこんきんぴら	★さつま揚げ		にんじん	れんこん ヤーコン しいたけ 枝豆	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒	小 675 中 825	
	他	ひじき入りたらま汁	鶏肉 卵	ひじき	にんじん にら	たまねぎ えのきだけ	でん粉		混合だし しょうゆ 酒 塩	2.4 3.0	
他	牛乳		牛乳								
25 (木)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ	厚揚げ		ピーマン	たまねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖	ごま油	ケチャップ しょうゆ 酒 みりん		
	副菜	おかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩	小 756 中 926	
	他	なめこ汁	豆腐 みそ		にんじん	なめこ 大根 長ねぎ			混合だし	2.6 3.1	
他	牛乳		牛乳								
26 (金)	主食	コッペパン					コッペパン				
	主菜	チョコクリーム					★チョコクリーム				
	副菜	コロッケ					★コロッケ	油			
	他	チキンとほうれん草のサラダ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	小 665 中 823	
他	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも 米粉	無塩バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう			
他	牛乳		牛乳								
30 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン				
	主菜	手作りかき揚げ	大豆	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	油			
	副菜	五色あえ	★かまぼこ		ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢	小 695 中 895	
	他	五目うどん汁	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ ごぼう	長ねぎ		混合だし しょうゆ 酒 みりん 塩	2.9 3.6	
他	牛乳		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・かにかが混ざる漁場で採取しています。