

# 令和6年4月 学校給食予定献立表

| 日<br>曜    | こんだて |              | 体の調子を整える食品            |             |                    |                          |               |              | その他<br>調味料 | おやつ |
|-----------|------|--------------|-----------------------|-------------|--------------------|--------------------------|---------------|--------------|------------|-----|
|           |      |              | 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<br>たんぱく質           | 2群<br>無機質   | 3群<br>ビタミン・<br>無機質 | 4群<br>無機質                | 5群<br>炭水化物    | 6群<br>脂質     |            |     |
|           |      |              | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品        | 牛乳・小魚<br>海菜 | 緑黄色野菜              | その他の野菜<br>果物             | 穀類・いも類<br>砂糖  | 油脂           |            |     |
| 1<br>(月)  | 主食   | ごはん          |                       |             |                    |                          |               | ごはん          |            |     |
|           | 主菜   | キーマカレー       | 豚肉 ミックスドビーンズ          | 粉チーズ        | トマト にんじん<br>ピーマン   | たまねぎ                     |               | じゃがいも        | 油          |     |
|           | 副菜   | わかめサラダ       | まぐろ                   | わかめ         |                    | キャベツ<br>きゅうり<br>レモン      |               | 砂糖           | ごま油        |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 2<br>(水)  | 主食   | 焼きそば         | 豚肉                    |             | にんじん               | キャベツ<br>しいたけ             | もやし           | 中華メン         | 油          |     |
|           | 主菜   | ちくわの磯辺揚げ     | 焼きちくわ                 | 薄のり         |                    |                          |               | 小麦粉          | 油          |     |
|           | 副菜   | こんぶあえ        |                       | 塩こんぶ        | にら                 | 白菜 きゅうり                  |               |              | ごま         |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 3<br>(水)  | 主食   | ごはん          |                       |             |                    |                          |               | ごはん          |            |     |
|           | 主菜   | ユーリンチー       | 鶏肉                    |             |                    | 長ねぎ<br>にんにく              | しょうが          | じゃがいも でん粉 砂糖 | 油          |     |
|           | 副菜   | 小松菜ナムル       |                       | わかめ         | 小松菜                | もやし                      |               |              | ごま油 ごま     |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 4<br>(水)  | 主食   | ごはん          |                       |             |                    |                          |               | ごはん          |            |     |
|           | 主菜   | 豚肉のしょうが炒め    | 豚肉                    |             | ピーマン               | たまねぎ しょうが                |               | 砂糖           | 油          |     |
|           | 副菜   | ひじきとコーンのサラダ  |                       | ひじき         | にんじん               | とうもろこし<br>キャベツ<br>たまねぎ   |               | 砂糖           | 油          |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 5<br>(水)  | 主食   | クロワッサン       |                       |             |                    |                          |               | クロワッサン       |            |     |
|           | 主菜   | チリビーンズ       | 豚肉 ウインナー<br>ミックスドビーンズ |             | トマト パセリ にんじん       | たまねぎ セロリ にんにく            |               | じゃがいも        | 油          |     |
|           | 副菜   | フレンチサラダ      | ベーコン                  |             | ブロッコリー にんじん        | きゅうり とうもろこし              |               |              | オリーブオイル    |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 8<br>(月)  | 主食   | ごはん          |                       |             |                    |                          |               | ごはん          |            |     |
|           | 主菜   | 里いもの肉みそがらめ   | 豚肉 みそ                 |             | にんじん にら            | たまねぎ<br>にんにく             | しょうが          | 里いも でん粉 砂糖   | 油          |     |
|           | 副菜   | のり酢あえ        | まぐろ                   | のり          | 小松菜                |                          |               |              |            |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 9<br>(水)  | 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<br>白いんげん豆       |             | にんじん パセリ           | たまねぎ セロリ<br>エリンギ とうもろこし  |               | じゃがいも 小麦粉    | 油          |     |
|           | 副菜   | ブロッコリーサラダ    |                       |             | 小松菜 にんじん<br>ブロッコリー | キャベツ にんにく                |               | 砂糖           | 油          |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 10<br>(水) | 主食   | ごはん          |                       |             |                    |                          |               | ごはん          |            |     |
|           | 主菜   | ポークカレー       | 豚肉                    |             | にんじん               | たまねぎ グリンピース<br>にんにく ブルーン |               | じゃがいも        | 油          |     |
|           | 副菜   | ツナサラダ        | まぐろ                   |             | にんじん               | キャベツ<br>たまねぎ             | きゅうり          |              | 油          |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 11<br>(水) | 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<br>しょうが         |               | 砂糖           | ごま油 油      |     |
|           | 副菜   | にらのナムル       |                       |             | にんじん にら            | キャベツ もやし                 |               |              | ごま油        |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 12<br>(水) | 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          |     |
|           | 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        | 油          |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 15<br>(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          |     |
|           | 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<br>きゅうり        |               | 砂糖           | ごま油        |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |
| 16<br>(水) | 主食   | ソフトメン        |                       |             |                    |                          |               | ソフトメン        |            |     |
|           | 主菜   | きつねうどん       | 鶏肉 油揚げ ★なるこ           |             | ほうれん草 にんじん         | だけのこと<br>長ねぎ             | しいたけ          |              | ごま油        |     |
|           | 副菜   | 大根サラダ        | ハム                    |             | にんじん               | 大根 きゅうり<br>にんにく とうもろこし   |               |              | 油          |     |
|           | 他    | 牛乳           |                       | 牛乳          |                    |                          |               |              |            |     |

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

| 日曜        | こんだて | 体の中での主なほたらき        |                                |                |                   |                                  |              | その他調味料      | おやつ           |                                      |            |
|-----------|------|--------------------|--------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------------------------------|------------|
|           |      | 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                    |              |             |               |                                      |            |
|           |      | 1群<br>たんぱく質        | 2群<br>無機質                      | 3群<br>ビタミン・無機質 | 4群                | 5群<br>炭水化物                       | 6群<br>脂質     |             |               |                                      |            |
|           |      | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品     | 牛乳・小魚<br>海藻                    | 緑黄色野菜          | その他の野菜<br>果物      | 穀類・いも類<br>砂糖                     | 油脂           |             |               |                                      |            |
| 17<br>(水) | 主食   | ごはん                |                                |                |                   |                                  | ごはん          |             | チーズ<br>お好み焼き  |                                      |            |
|           | 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        |               |                                      |            |
|           | 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<br>混合だし   |               |                                      |            |
|           | 他    | 牛乳                 |                                |                |                   |                                  |              |             |               |                                      |            |
| 18<br>(木) | 主食   | 菜ごはん               |                                |                |                   |                                  | ごはん 麦        |             | フルーツ<br>ロールパン |                                      |            |
|           | 主菜   | 三色そばろ              | 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                                 |            |
|           | 他    | 実だくさん汁             | 豆腐                             |                | 小松菜 にんじん          | 長ねぎ しんじけ ごぼう                     | さといも         | 混合だし しょうゆ 塩 |               |                                      |            |
|           | 他    | 牛乳                 |                                |                |                   |                                  |              |             |               |                                      |            |
| 19<br>(金) | 主食   | 菜パン                |                                |                |                   |                                  | 菜パン          |             | おかし           |                                      |            |
|           | 主菜   | 豚肉と豆のトマト煮          | 豚肉 ベーコン 大豆<br>白いんげん豆<br>赤いんげん豆 |                | トマト にんじん<br>パセリ   | たまねぎ                             | じゃがいも 砂糖     | 油           |               | クチャップ、赤ワイン、塩、こしょう<br>★オスターソース 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<br>にんにく                     | たまねぎ<br>しょうが |             |               | 油                                    | しょうゆ みりん 塩 |
|           | 他    | 牛乳                 |                                |                |                   |                                  |              |             |               |                                      |            |
| 22<br>(月) | 主食   | ごはん                |                                |                |                   |                                  | ごはん          |             | 磯飯味ポテト        |                                      |            |
|           | 主菜   | 野菜いっぱいマーボー豆腐       | 豆腐 豚肉 みそ                       |                | にんじん にら           | 大根、しいたけ<br>しょうが たまねぎ<br>にんにく 長ねぎ | でん粉 砂糖       | ごま油 油       |               | トウバンジャン<br>チキンガラスープ                  |            |
|           | 副菜   | 春雨サラダ              |                                |                | にんじん              | キャベツ きゅうり                        | 春雨 砂糖        | ごま ごま油 油    |               | しょうゆ 酢                               |            |
|           | 他    | 牛乳                 |                                |                |                   |                                  |              |             |               |                                      |            |
| 23<br>(火) | 主食   | ミルクパン              |                                |                |                   |                                  | ミルクパン        |             | クレープ<br>いちご   |                                      |            |
|           | 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<br>ブロッコリー   | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし              |              | 油           |               | 酢 塩 しょうゆ からし粉                        |            |
|           | 他    | 菜と野菜のスープ           | ワインナー                          |                | ほうれん草 にんじん<br>パセリ | たまねぎ セロリ                         | 大麦 じゃがいも     |             |               | 野菜ブイヨン 塩 しょうゆ                        |            |
|           | 他    | 牛乳                 |                                |                |                   |                                  |              |             |               |                                      |            |
| 24<br>(水) | 主食   | ごはん                |                                |                |                   |                                  | ごはん          |             | ココロドーナツ       |                                      |            |
|           | 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<br>しいたけ                     | ヤーコン<br>枝豆   | こんにゃく 砂糖    |               | 油 ごま油                                | しょうゆ みりん 酒 |
|           | 他    | ひじき入りらたま汁          | 鶏肉 卵                           | ひじき            | にんじん にら           | たまねぎ えのきたけ                       | でん粉          |             |               | 混合だし しょうゆ 酒 塩                        |            |
|           | 他    | 牛乳                 |                                |                |                   |                                  |              |             |               |                                      |            |
| 25<br>(木) | 主食   | ごはん                |                                |                |                   |                                  | ごはん          |             | 春色おにぎり        |                                      |            |
|           | 主菜   | 新揚げとじゃがいものクチャップがらめ | 厚揚げ                            |                | ピーマン              | たまねぎ                             | じゃがいも でん粉 砂糖 | ごま 油        |               | クチャップ 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                             |            |
|           | 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                                 |            |
|           | 他    | 牛乳                 |                                |                |                   |                                  |              |             |               |                                      |            |
| 26<br>(金) | 主食   | コッペパン              |                                |                |                   |                                  | コッペパン        |             | おかし           |                                      |            |
|           | 主菜   | チョコクリーム            |                                |                |                   |                                  | ★チョコクリーム     |             |               |                                      |            |
|           | 副菜   | コロック               |                                |                |                   |                                  | ★コロック        | 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                               |            |
|           | 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<br>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 しょうゆ |                                      |            |
|           | 他    | 牛乳                 |                                |                |                   |                                  |              |             |               |                                      |            |
| 30<br>(火) | 主食   | ソフトメン              |                                |                |                   |                                  | ソフトメン        |             | シュークリーム       |                                      |            |
|           | 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                               |            |
|           | 他    | 五目うどん汁             | 鶏肉 油揚げ                         |                | 小松菜 にんじん          | たまねぎ 長ねぎ<br>ごぼう                  |              |             |               | 混合だし しょうゆ<br>酒 みりん 塩                 |            |
|           | 他    | 牛乳                 |                                |                |                   |                                  |              |             |               |                                      |            |

※ 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。