

令和6年6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		
		体をつくるものになる食品		体の働きを整える食品		エネルギーのもとになる食品				
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海藻	3群 ビタミン・無機質 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無機質 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			
3 (月)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	ハンバーグおろしソースがけ	★ハンバーグ		大根 長ねぎ	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん		
	副菜	ごまあえ		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		
	他	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも	混合だし		
4 (火)	主食	ドッグパン				ドッグパン				
	主菜	フルーツクリーム		カッテージチーズ 生クリーム ヨーグルト	★にんじん砂糖漬け	★パイナップル ★みかん	砂糖			
	副菜	ミートボールのトマト煮	★ミートボール		トマト にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも でん粉 砂糖	油	野菜ブイオン ★ウスターソース グチャップ 塩 こしょう	
	他	キャベツときのこのスープ		ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ マッシュルーム			野菜ブイオン 塩 こしょう		
5 (水)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	いわしの生煮え	★いわしの生煮え							
	副菜	こんぶあえ	★かまぼこ	塩こんぶ	キャベツ きゅうり		ごま			
	他	鮭と鶏肉の野菜汁	鶏肉 ★豆粒		ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ しめじ	糸こんにゃく	ごま油	混合だし しょうゆ 塩 酒	
6 (木)	主食	麦ごはん				麦ごはん				
	主菜	チキンとコーンのカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース フルーン とうもろこし	じゃがいも	油	★カレー粉 ★中濃ソース グチャップ ガラムマサラ カレー粉	
	副菜	大根とわかめのサラダ	ハム	わかめ	にんじん	大根 きゅうり にんにく		油	酢 塩 こしょう	
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト						
7 (金)	主食	はちみつパン				はちみつパン				
	主菜	チキンのマスタードマヨ焼き	鶏肉			たまねぎ にんにく しょうが		ノンエッグマヨネーズ	油	★粒マスタード こしょう
	副菜	フレンチサラダ	ハム		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	酢 塩 こしょう	
	他	ジュリエンスープ	ベーコン		小松菜 にんじん	キャベツ 大根 たまねぎ			野菜ブイオン 塩 こしょう	
10 (月)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	豚肉とにらのそぼろ炒め	豚肉 大豆 みそ		にら	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	
	副菜	もやしとピーマンのおかかあえ	かつお節		ピーマン にんじん	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢	
	他	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		大根 長ねぎ	ごぼう	じゃがいも こんにゃく	ごま油	混合だし	
11 (火)	主食	ソフトメン				ソフトメン				
	主菜	ちりめんじゃこ大豆の手作りかき揚げ	大豆		にんじん	たまねぎ	さつまいも	小麦粉	油	
	副菜	油揚げと野菜のあえもの	油揚げ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが			しょうゆ	
	他	みそけんちんうどん汁	★かまぼこ 豆腐 みそ	日本の味めぐり ～茨城県～	小松菜 にんじん	ごぼう しめじ 大根 長ねぎ			混合だし しょうゆ 塩 みりん	
12 (水)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	野菜いっぱいマーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん	にら 大根 しいたけ にんにく たまねぎ しょうが 長ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	チキンガラスープ 塩 しょうゆ 一味唐辛子	
	副菜	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー		チンゲン菜 にんじん	キャベツ	とうもろこし		油	野菜ブイオン 塩 こしょう
	他	メロン				メロン				
13 (木)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	たまねぎ しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	もやしとにらのあえもの			にんじん	にら	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ
	他	かきたま汁	卵 豆腐		小松菜 にんじん	しいたけ たまねぎ	でん粉		混合だし しょうゆ 塩	
14 (金)	主食	米パン				米パン				
	主菜	マカロニのクリーム煮	鶏肉	生クリーム 牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ	マカロニ じゃがいも 小麦粉	無塩バター	油	野菜ブイオン 塩 こしょう
	副菜	ハムサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	とうもろこし キャベツ レモン			油	粒マスタード 酢 塩 こしょう
	他	牛乳		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。

茨城町の食材は、米・にらです。
ひめ丸くんウィークの茨城町の食材は、米・じゃがいも・ごぼう・大根・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・
ピーマン・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・ほうれん草・さつまいも・メロンです。
茨城県の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉です。



茨城町のマスコットのひめ丸くんです。
ひめ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	
		体をつくるものになる食品		体の働きを整える食品		エネルギーのもとになる食品			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	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		
17 (月)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	厚揚げと里手の煮物	豚肉 厚揚げ	にんじん	たまねぎ だけのこ 長ねぎ しいたけ		里芋 砂糖 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	しょうがあえ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ	
	他	枝豆フリッター					★枝豆フリッター		
18 (火)	主食	ミルクパン					ミルクパン		
	主菜	カマンベールチーズコロッケ					★カマンベールチーズコロッケ	油	
	副菜	コールスロー		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			油 ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう	
	他	白菜と豚肉のスープ	豚肉	ほうれん草 にんじん	白菜 しめじ たまねぎ			油 チキンガラスープ 塩 こしょう	
19 (水)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	揚げぎょうざ	★ぎょうざ					油	
	副菜	切干し大根とくらげの中華あえ	★くらげ	にんじん	キャベツ きゅうり 切干し大根		砂糖	ごま ごま油 油 しょうゆ 酢	
	他	春巻とチンゲン菜のスープ	豚肉	チンゲン菜	白菜 だけのこ えのきだけ 長ねぎ		春雨	ごま油 チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
20 (木)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	鮭のピリ辛ソース	★鮭切身でん粉付き		長ねぎ しょうが			油 しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	
	副菜	酢じょうゆあえ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり			ごま油 しょうゆ 酢	
	他	豆乳みそ汁	みそ 豆乳	ほうれん草 にんじん	白菜 長ねぎ			さつまいも 混合だし	
21 (金)	主食	米パン					米パン		
	主菜	チリビーンズ	豚肉 ウインナー 赤いんげん豆	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく	セロリ		油 じゃがいも	★ケチャップ 野菜ブイヨン 塩 ★ウスターソース こしょう 一味唐辛子 チリパウダー
	副菜	ハムと野菜のマリネ	ハム	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ			オリーブオイル 酢 塩 こしょう	
	他	コーヒー牛乳のもと						★コーヒー牛乳のもと	
24 (月)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	さばのごまみそがけ	★さば切身でん粉付き みそ		しょうが		砂糖	油 ごま しょうゆ みりん 酒	
	副菜	からしあえ	★かまぼこ	小松菜 にんじん	キャベツ			しょうゆ からし粉	
	他	沢庵漬	豚肉 みそ	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ		里芋 しらたき	混合だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	
25 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン		
	主菜	肉まん	★肉まん						
	副菜	コーンサラダ		にんじん	とうもろこし 枝豆 キャベツ きゅうり			油 酢 塩 こしょう	
	他	わかめうどん汁	鶏肉	わかめ にんじん	大根 だけのこ えのきだけ 長ねぎ			混合だし しょうゆ みりん 塩	
26 (水)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	いかカツ	★いかカツ					油	
	副菜	ごぼうサラダ	ハム みそ	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり		砂糖	ノンエッグマヨネーズ しょうゆ みりん	
	他	根菜汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん	大根 れんこん 長ねぎ		里いも	混合だし しょうゆ 塩 みりん	
27 (木)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	親子煮	鶏肉 卵	にんじん	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも しらたき 砂糖	油 しょうゆ みりん	
	副菜	ピリ辛あえ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく		砂糖	ごま油 しょうゆ 酢 塩 一味唐辛子	
	他	みかんゼリー						★みかんゼリー	
28 (金)	主食	ミルクパン					ミルクパン		
	主菜	タンダーリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	たまねぎ にんにく			オリーブオイル 混合だし しょうゆ 塩 こしょう	
	副菜	バジルポテト		にんじん	たまねぎ		じゃがいも	油 ★バジルソース こしょう	
	他	ビーンズスープ	ウインナー ひよこ豆 赤いんげん豆	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ			野菜ブイヨン 塩 こしょう	

かみかみ献立

☆海藻類（ひじき・わかめ・青のり等）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。