

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	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 糖質	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				
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	小 中 666 821	2.2 2.6	
		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			
	他	牛乳		牛乳							
4 (火)	主食	ドッグパン				ドッグパン					
		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		小 中 662 802	3.1 3.8	
	主菜	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	野菜ブイヨン ★フスターソース ケチャップ 塩 こしょう			
	副菜	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			野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳							
5 (水)	主食	ごはん				ごはん					
	主菜	いわしの生煮魚	★いわしの生煮魚						小 中 637 779	2.0 2.3	
	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				
		鮎と鶏肉の野菜汁	鶏肉 ★豆鮎		ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ しめじ	糸こんにゃく	混合だし しょうゆ 塩 酒			
	他	牛乳		牛乳							
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	★カレールウ ★中濃ソース ケチャップ ガラムマサラ カレー粉	小 中 711 868	2.5 2.9	
	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							
	他	牛乳		牛乳							
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	小 中 648 790	2.8 3.4	
	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			
		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			野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳							
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 しょうが にんにく とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	小 中 655 805	2.3 2.7	
	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			
		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			
	他	牛乳		牛乳							
11 (火)	主食	ソフトメン				ソフトメン					
	主菜	ちりめんじゃこと大豆の手作りかき揚げ	大豆	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり	さつまいも 小麦粉	油	小 中 677 873	3.1 3.8	
	副菜	油揚げと野菜のあえもの	油揚げ	日本の味めぐり ～茨城県～	にんじん	キャベツ しょうが もやし しょうが		しょうゆ			
		みそけんちんうどん汁	★かまぼこ 豆腐 みそ		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			
	他	牛乳		牛乳							
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 しょうが しめじ にんにく 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	小 中 669 821	2.8 3.3	
	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	野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	他	メロン			メロン						
	他	牛乳		牛乳							
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	小 中 644 795	2.0 2.4	
	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		
		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			
	他	牛乳		牛乳							
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	野菜ブイヨン 塩 こしょう	小 中 652 807	2.4 3.0	
	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	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 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 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				
17 (月)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	厚揚げと里芋の煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ だけのこ 長ねぎ しんじけ	里芋 砂糖 ごんにゃく		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	小 中	709 853	
	副菜	枝豆フリッター（2個）					★枝豆フリッター				2.0 2.3	
	他	牛乳 ¹	牛乳									
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	小 中	667 812	
	副菜	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		2.8 3.5	
	他	牛乳 ¹	牛乳									
19 (水)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	揚げぎょうざ（小2個・中3個）	★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	小 中	620 794	
	副菜	春雨とチンゲン菜のスープ	豚肉		チンゲン菜	白菜 だけのこ えのきたけ 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		1.8 2.1	
	他	牛乳 ¹	牛乳									
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		小 中	628 781
	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		2.1 2.5	
	副菜	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			
	他	牛乳 ¹	牛乳									
21 (金)	主食	米パン					米パン					
	主菜	チリピーズ	豚肉 ウインナー 赤いんげん豆		トマト バセリ にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ 野菜ブイヨン 塩 ★ワスターソース こしょう 一味唐辛子 チリパウダー		小 中	685 840
	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		2.6 3.3	
	他	コーヒー牛乳のもと					★コーヒー牛乳のもと					
	他	牛乳 ¹	牛乳									
24 (月)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	さばのごまみそかけ	★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		小 中	705 843
	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		2.1 2.4	
	副菜	炭焼梅	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			
	他	牛乳 ¹	牛乳									
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	小 中	647 819	
	副菜	わかめうどん汁	鶏肉	わかめ	にんじん	大根 だけのこ えのきたけ 長ねぎ			混合だし しょうゆ みりん 塩		3.4 4.1	
	他	牛乳 ¹	牛乳									
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	小 中	671 830	
	副菜	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			
	他	牛乳 ¹	牛乳									
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		小 中	669 816
	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		2.0 2.4	
	他	みかんゼリー					★みかんゼリー					
	他	牛乳 ¹	牛乳									
28 (金)	主食	ミルクパン					ミルクパン					
	主菜	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ にんにく		オリーブオイル	カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう パプリカ粉		小 中	690 841
	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		3.8 3.4	
	副菜	ビーンズスープ	ウインナー ひよこ豆 赤いんげん豆		バセリ 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			
	他	牛乳 ¹	牛乳									

☆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・かにが混ざる漁場で採取しています。