

令和6年7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	おやつ	
			体をつくるものになる食品		体の弱さを整える食品		エネルギーのもとになる食品				
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐類	2群 無機質 牛乳・小魚 海藻	3群 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 豆類	6群 脂質 油脂			
1 月	主食	ごはん						ごはん		いもち	
	主菜	ハンバーグステーキソース	★ハンバーグ		たまねぎ にんにく		砂糖	無塩バター	しょうゆ 酢		
	副菜	海そうサラダ		★海藻サラダ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ごま油		しょうゆ 酢
		ワンタンスープ	豚肉		小松菜 にんじん	もやし 長ねぎ えのきだけ ししいたけ しょうが		★ワンタンの皮	ごま油		チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ
2 月	主食	コッパン						コッパン		おかし	
	主菜	チョコクリーム						★チョコクリーム			
	主菜	ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ 枝豆		じゃがいも 砂糖	油		ケチャップ 塩 ★ウスターソース
	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	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ		酢 塩 こしょう
3 月	主食	ごはん						ごはん		あずき クリームケーキ	
	主菜	ピピンバ(肉炒め)	豚肉			切干し大根 にんにく	しょうが	砂糖	油 ごま油		しょうゆ テンメンジャン 酒 みりん
	副菜	ピピンバ(野菜ナムル)		★いり玉子	にんじん ほうれん草	もやし		砂糖	ごま油		しょうゆ
		わかめスープ	豆腐		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ					チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ
4 月	主食	ごはん						ごはん		チョコチップ スコーン	
	主菜	あじのしょうがソース	★あじフライ	ひねるくん メニュー			しょうが	砂糖	油		★ウスターソース しょうゆ 酒
	副菜	もやしとにらのあえもの			にんじん くら	もやし		三温糖	ごま油		しょうゆ
		緑豆 絞汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう		じゃがいも	油		混合だし
5 月	主食	ミルクパン						ミルクパン		ソークワサー ゼリー	
	主菜	星形メンチカツ	★星形メンチカツ	七夕献立					油		
	副菜	星のチーズサラダ		チーズ	にんじん	大根 きゅうり にんにく		砂糖	油		酢 塩 こしょう 一味唐辛子
		七夕スープ			ほうれん草 にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし		そうめん			野菜ブイヨン 塩 こしょう
8 月	主食	ごはん						ごはん		手作り いもけんぴ	
	主菜	さばのにんにくみそ焼き	★さばのにんにくみそ焼き								
	副菜	おつかあえ	かつお節		小松菜 にんじん ブロッコリー	キャベツ					しょうゆ
		大根糖	豚肉		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ		さといも 糸こんにゃく			混合だし しょうゆ 塩 こしょう
9 月	主食	ソフトメン						ソフトメン		おかし	
	主菜	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん	しいたけ 長ねぎ		砂糖	油		混合だし しょうゆ みりん
	副菜	ハムとまよしのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ もやし		砂糖	ごま油		しょうゆ 酢
		スパイシーポテト			パセリ			じゃがいも	油		カレー粉 パプリカ粉 塩 こしょう チリパウダー
10 月	主食	ごはん						ごはん		たまごサンド	
	主菜	カラフル鶏みそ	豚肉 大豆 みそ		赤アフリカ 黄アフリカ	たまねぎ しょうが にんにく 枝豆 とうもろこし		三温糖	油		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
		かみなり汁	油揚げ 豆腐		にんじん	しめじ 長ねぎ たまねぎ		こんにゃく てん粉	ごま油		混合だし 酒 しょうゆ 塩
11 月	主食	麦ごはん						麦ごはん		バナナケーキ	
	主菜	夏野菜カレー	豚肉		トマト にんじん かぼちゃ ビーツ	たまねぎ 枝豆 クリンビーツ にんにく フルーン		じゃがいも	油		カレー粉 ガラムマサラ ★カレールウ ケチャップ
	副菜	さのことベーコンのサラダ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	きゅうり しめじ とうもろこし にんにく			油		酢 塩 こしょう
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト							
12 月	主食	はちみつパン						はちみつパン		砂糖トック り	
	主菜	豆乳クリームコロッケ							★豆乳クリームコロッケ		油
	副菜	チキンとコーンのサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ とうもろこし レモン			ごま 油		★粒マスタード 酢 塩 こしょう
		レタススープ	ベーコン		小松菜 にんじん	レタス マッシュルーム たまねぎ					野菜ブイヨン 塩 こしょう
16 月	主食	米パン						米パン		いちごムース	
	主菜	チキンのパジルマヨ焼き	鶏肉						ノンエッグマヨネーズ		★パジルソース
	副菜	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー		ほうれん草	キャベツ たまねぎ			油		野菜ブイヨン 塩 こしょう
		ポテトスープ	ベーコン		小松菜 にんじん	たまねぎ セロリ		じゃがいも			野菜ブイヨン 塩 こしょう

☆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。

茨城町学校給食共同調理場

日(曜)	こんだて		体の中での主なほたらき						その他調味料	おやつ		
			体をつくるものとなる食品		体の働きを助える食品		エネルギーのもととなる食品					
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 無機質 牛乳・乳類 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 植物油				
17 (水)	主食	ごはん						ごはん		ひんがし メロンパン		
	主菜	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	鶏肉 高野豆腐			しょうが 長ねぎ		でん粉 砂糖	油		しょうゆ みりん 一味唐辛子 酒	
	副菜	こんぶあえ		塩こんぶ		にんじん	キャベツ きゅうり					
		にらたま汁		豆腐 卵 みそ		にんじん にら	たまねぎ					混合だし
他	牛乳		牛乳									
18 (木)	主食	ごはん						ごはん		コロコロ アメリカンドッグ		
	主菜	鯖のレモンソースがけ	★鯖切身でん粉付き			レモン		砂糖	油		しょうゆ 酒	
	副菜	ひじきの五色煮	油揚げ ★さつまいも	ひじき		にんじん	枝豆 とうもろこし		しらたき 砂糖		豆乳パウダー 油	しょうゆ みりん
		冬瓜と肉団子のスープ	豆腐 ★ミートボール			チンゲン菜	冬瓜 長ねぎ しょうが					チキンからスープ 塩 しょうゆ しょうゆ 酒
他	牛乳		牛乳									
19 (金)	主食	ミルクパン						ミルクパン		おかし		
	主菜	豚肉と夏野菜のラタトゥイユ	豚肉 ベーコン			トマト かぼちゃ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	砂糖	オリーブオイル		パプリカ 塩 クチャップ	
	副菜	フレンチサラダ				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 しょうゆ	
		ポトフ	フランクフルト			にんじん	たまねぎ キャベツ					野菜ブイヨン 塩
他	牛乳		牛乳									
22 (月)	主食	ごはん						ごはん		ひんがし まんじゅう		
	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			しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	キャベツの魚味あえ				にんじん	キャベツ きゅうり つぼ煮		ごま			
		ごまみそ汁	みそ 豆腐			にんじん	長ねぎ				ごま	和風だし
他	牛乳		牛乳									
23 (火)	主食	夏野菜のミートソースパグティ	豚肉	粉チーズ	トマト にんじん		なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	スパグティ 砂糖	オリーブオイル	クチャップ 中濃ソース 酒 塩 しょうゆ	チョコタルト	
	主菜	チキンナゲット	★チキンナゲット						油			
	副菜	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	酢 しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳								
24 (水)	主食	ごはん						ごはん		チーズ 香香き		
	主菜	パプリカ香香き丼の具	豚肉			ピーマン にんじん	しいたけ にんにく	香香きの衣 香辛料 砂糖	ごま油 油		しょうゆ 塩 しょうゆ	
	副菜	小松菜とわかめのあえもの		わかめ		小松菜	もやし				ごま油 ごま	しょうゆ
		中華かきたまスープ	卵 豆腐			チンゲン菜	長ねぎ しいたけ		でん粉			中華だし チキンガラスープ しょうゆ 塩 しょうゆ
他	牛乳		牛乳									
25 (木)	主食	ごはん						ごはん		きなこ クリームパン		
	主菜	さばのごまみそがけ	★さばでん粉付き					砂糖	油 ごま		しょうゆ みりん 酒	
	副菜	切干し大根のサラダ	まぐろ			にんじん	きゅうり 切干し大根		油 ごま		しょうゆ 酢	
		なめこ汁	豆腐 みそ				なめこ 大根 長ねぎ					和風だし
他	牛乳		牛乳									
26 (金)	主食	コッペパン						コッペパン		おかし		
	主菜	ほほのレモンペッパーフライ	★ほほのレモンペッパー フライ						油			
	副菜	スイートポテトサラダ				にんじん	たまねぎ きゅうり		さつまいも		マヨネーズ	塩 しょうゆ
		コンソメスープ	ワインナー			小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ					コンソメ 塩 しょうゆ
他	牛乳		牛乳									
29 (月)	主食	ごはん						ごはん		チーズ おかわ おにぎり		
	主菜	レモン肉じゃが	豚肉			にんじん	たまねぎ しいたけ にんにく レモン		油		チキンからスープ 塩 酒	
	副菜	のり酢あえ	まぐろ	のり		ほうれん草						酢 しょうゆ
		大根のみそ汁	豆腐 みそ			大根 白菜 長ねぎ						和風だし
他	牛乳		牛乳									
30 (火)	主食	ミルクパン						ミルクパン		シューアイス		
	主菜	ハンバーグオニオンソース	★ハンバーグ				たまねぎ にんにく レモン		無塩バター		しょうゆ 粒マスタード しょうゆ 酒	
	副菜	カレーサラダ	ハム			にんじん	きゅうり もやし		砂糖		油	カレー粉 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ
		ミネストローネ	ベーコン	粉チーズ	トマト		たまねぎ ズッキーニ		じゃがいも マカロニ		オリーブオイル	コンソメ 塩
他	牛乳		牛乳									
31 (水)	主食	ごはん						ごはん		豆腐 パン		
	主菜	鯖の香辛ソースかけ	★鯖でん粉付き				長ねぎ にんにく しょうが		砂糖		油 ごま油	しょうゆ 酢
	副菜	白菜のおひたし	かつお節			小松菜 にんじん	白菜					しょうゆ
		ずまし汁	豆腐	わかめ		にんじん	えのきたけ しいたけ 長ねぎ					和風だし 酒 塩 しょうゆ
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。★は加工食品です。

茨城町の食材は、米・にら・じゃがいも・長ねぎ・ほうれん草です。
ひめ丸くんメニューの茨城町の食材は、じゃがいも・ごぼう・大根・にら・にんじん・長ねぎです。
茨城県産の食材は、ソフトモメン・牛乳・卵・なす・小松菜・赤パプリカ・黄パプリカです。



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。