

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 ほ 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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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			
1 (月)	主食	ごはん					ごはん 		小 中 637 820	22 26	
	主菜	ハンバーググレービーソース	★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
		ワントンスープ	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	★ワントンの皮	ごま油			チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ
	他	コーヒー牛乳のもと（中のみ）					★コーヒー牛乳のもと				
牛乳			牛乳								
2 (火)	主食	コッペパン					コッペパン		小 中 702 841	28 35	
		チョコクリーム					★チョコクリーム				
	主菜	ボーキビーンズ	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			クチャップ 塩 ★ウスターソース
	副菜	クルトンサラダ		粉チーズ	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
	他	牛乳		牛乳							
3 (水)	主食	ごはん					ごはん 		小 中 609 753	24 29	
	主菜	ビビンバ（肉炒め）	豚肉			切干し大根 しょうが にんにく	砂糖	油 ごま油			しょうゆ テンメンジャン 酒 みりん
	副菜	ビビンバ（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	わかめ	小松菜 にんじん	大根 長ねぎ 					チキンからスープ 塩 こしょう しょうゆ
	他	牛乳		牛乳							
4 (木)	主食	ごはん		ひぬれくん メニュー			ごはん 		小 中 648 808	20 24	
	主菜	あじのしょうがソース	★あじフライ			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  にら 	もやし	三温糖	ごま油			しょうゆ
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん  大根  長ねぎ 	じゃがいも 		油			混合だし
	他	牛乳		牛乳							
5 (金)	主食	ミルクパン		七夕献立			ミルクパン		小 中 692 837	29 35	
	主菜	星形メンチカツ	★星形メンチカツ					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 黒こしょう 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
	他	七夕ゼリー					★七夕ゼリー				
8 (月)	主食	ごはん					ごはん 		小 中 646 798	16 20	
	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	おかかあえ	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			
		沢煮椀	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			
	他	牛乳		牛乳							
9 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン		小 中 669 863	32 39	
	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	ハムともやしのサラダ	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
	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	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	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			
10 (水)	主食	ごはん					ごはん 				
	主菜	カラフル肉みそ	豚肉 大豆 みそ		赤パプリカ 黄パプリカ	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	小 642 中 792	2.1 2.5
		かみなり汁	油揚げ 豆腐		にんじん	しめじ 長ねぎ 	こんにゃく でん粉	ごま油	混合だし 酒 しょうゆ 塩		
	他	牛乳 		牛乳							
11 (木)	主食	麦ごはん					麦ごはん				
	主菜	夏野菜カレー	豚肉		トマト にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ 枝豆 グリーンピース にんにく ブルーン	じゃがいも 	油	カレー粉 ガラムマサラ ★カレールウ クチャップ		
	副菜	きのこベーコンのサラダ	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	小 713 中 870	2.5 2.9
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト							
		牛乳 		牛乳							
12 (金)	主食	はちみつパン					はちみつパン				
	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	小 630 中 773	2.8 3.5
		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		
	他	牛乳 		牛乳							
16 (土)	主食	米パン					米パン				
	主菜	チキンのバジルマヨ焼き	鶏肉					ノンエッグマヨネーズ	★バジルソース		
	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	小 605 中 736	2.8 3.4
		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		
	他	牛乳 		牛乳							
17 (日)	主食	ごはん					ごはん 				
	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				小 709 中 873	2.3 2.7
		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 (月)	主食	ごはん					ごはん 				
	主菜	鮭のレモンソースがけ	★鮭切身でん粉付き			レモン	砂糖	油	しょうゆ 酒		
	副菜	ひじきの五色煮	油揚げ ★さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆 とうもろこし	しらたき 砂糖	豆乳バター 油	しょうゆ みりん	小 702 中 867	3.0 3.5
		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 			チキンがらスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒		
	他	牛乳 		牛乳							
19 (火)	主食	ミルクパン		世界の謎めぐり ～フランス～			ミルクパン				
	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	バジル 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 こしょう	小 654 中 746	3.4 4.0
		ポトフ	フランクフルト		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 		野菜ブイヨン 塩		
	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。
茨城県の食材は、ソフトメン・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。