

令和6年9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						その他調味料	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
		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 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 ビタミン 緑黄色野菜	4群 無機質 その他の野菜 果物	5群 炭水化物 穀類・いも類	6群 脂質 油脂				
		体の中の主なほたらき									
2月	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	ガハオライスの具	鶏肉 大豆	牛乳の日	ピーマン にんじん	たまねぎ 大げのこ にんにく しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	★オイスターソース 一味唐辛子 塩 酒 ★パザルソース しょうゆ	小 中 644 800	22 26
	副菜	チーズ入り大根サラダ	ハム	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		
	他	牛乳		牛乳							
3月	主食	ソフトメン					ソフトメン				
	主菜	カレー南蛮汁	豚肉 きざみ揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ 長ねぎ			混合だし しょうゆ ★カレールフ みりん	小 中 692 869	27 34
	副菜	グリーンサラダ	鶏肉		ブロッコリー ほうれん草	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
4月	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	チキンポテトごぼう	鶏肉	ひねんく メニュー		ごぼう	じゃがいも でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	小 中 657 823	20 23
	副菜	酢じゃゆあえ			小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	酢 しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
5月	主食	麦ごはん					麦ごはん				
	主菜	豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん いら	たまねぎ 長ねぎ キャベツ ★牛ムチ	砂糖	ごま油	コチュジャン しょうゆ 酒 みりん	小 中 633 784	36 43
	副菜	わかめとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ わかめ		切干し大根 キャベツ きゅうり しょうが	砂糖		しょうゆ 酢		
	他	牛乳		牛乳							
6月	主食	黒パン					黒パン				
	主菜	ホキの香草フライ	★ホキの香草フライ					油			
	副菜	ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく とうもろこし		油	酢 塩 こしょう	小 中 661 768	26 31
	他	牛乳		牛乳							
9月	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	いかフライ	★いかフライ					油			
	副菜	ゴーヤとハムの炒めもの	ハム 焼き豆腐 かつお節		ゴーヤ にんじん	たまねぎ		油 ごま油	チキンガラスープ しょうゆ こしょう	小 中 671 828	22 26
	他	牛乳		牛乳							
10月	主食	ドッグパン					ドッグパン				
	主菜	ソーセージソテー	フランクフルトソーセージ		トマト	たまねぎ	砂糖	油	クチャップ 唐リン ★マスターソース	小 中 661 776	32 39
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	野菜ブイオン 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
11月	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	豚肉のスタミナ焼き	豚肉 みそ		ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	三温糖	ごま油 油	★テンメンジャン しょうゆ 酒 みりん こしょう	小 中 629 777	25 29
	副菜	ナムル			にんじん	切干し大根 きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
	他	牛乳		牛乳							
12月	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	赤魚立田揚げ	★赤魚立田揚げ					油			
	副菜	ツナ昆布あえ	まぐろ	塩こんぶ	ブロッコリー ほうれん草	キャベツ	砂糖		しょうゆ 酢 こしょう	小 中 626 777	15 18
	他	牛乳		牛乳							
13月	主食	はちみつパン		ひじきの日			はちみつパン				
	主菜	ポークビーンズ	大豆 豚肉		トマト にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さつまいも 砂糖	油	クチャップ 塩 ★中濃ソース	小 中 692 852	27 34
	副菜	ひじきとベーコンのサラダ	ベーコン	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							

茨城町学校給食共同調理場

日(曜)	ごんだて	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 たんぱく質	2群 無糖質	3群 ビタミン・無糖質	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 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			
	主菜	肉うどん汁	豚肉		小松菜 にんじん	たまねぎ ししいたけ 長ねぎ			しょうゆ 混合だし 酒 塩 みりん	
	副菜	しょうがあえ			にんじん	キャベツ もやし しょうが			しょうゆ	
	他	手作りかぼちゃ蒸しパン	お月見献立			かぼちゃ		★ホットケーキミックス		
	他	お月見ゼリー						★お月見ゼリー		
	牛乳									
18 (水)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	じゃがいもそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ ししいたけ グリーンピース	じゃがいも じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ みりん	
	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	手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん	
	他	牛乳								
19 (木)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	鮭のバターじゃよう揚げ	★鮭切身でん粉付き				砂糖	無塩バター 油	しょうゆ みりん 酒	
	副菜	切干し大根の煮物	★さつま揚げ		にんじん	切干し大根 ししいたけ	しらたき 砂糖	油	みりん しょうゆ	
	他	にらと白菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん にら	白菜 たまねぎ 大根			混合だし	
	他	牛乳								
20 (金)	主食	菜パン					米パン			
	主菜	ブラワンシチュー	豚肉 白いんげん豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	油	★デミグラスソース ★ハヤシブレー ク しょうゆ 野菜ブイオン	
	副菜	キャロットレッシングサラダ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん 塩	
	他	牛乳								
24 (火)	主食	ミルクパン					ミルクパン			
	主菜	ポークコロッケ	★ポークコロッケ					油		
	副菜	カラフルビーンズサラダ	★ミックスビーンズ 鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	からし粉 しょうゆ 塩 こしょう	
	他	じゃがいもと白菜のスープ	ベーコン		パセリ にんじん	白菜 たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	野菜ブイオン 塩 しょうゆ	
25 (水)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	香香き	★香香き					油		
	副菜	チャブチェ	豚肉		小松菜 にんじん	だけのこ ししいたけ しょうが にんにく	香辛 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 一味唐辛子	
	他	豆腐ときのこのスープ	豆腐		にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ しめじ 長ねぎ しょうが		油	チキンガルスープ 塩 しょうゆ しょうゆ 酒	
26 (木)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	さばのみそ煮	★さばのみそ煮							
	副菜	れんこんのきんぴら	★さつま揚げ		にんじん	れんこん 枝豆 しいたけ	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	
	他	けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 えのきたけ 長ねぎ ごぼう	さといも	油	混合だし しょうゆ 塩	
27 (金)	主食	はちみつパン					はちみつパン			
	主菜	チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉		牛乳 粉チーズ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ	じゃがいも 米粉	無塩バター	野菜ブイオン 塩 しょうゆ
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆		油	酢 塩 しょうゆ	
	他	牛乳								
30 (月)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ビーンズカレー	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ フルーツ にんにく	じゃがいも	油	★カレールウ ★中濃ソース カレー粉 ガラムマサラ	
	副菜	海そうサラダ	★海藻ミックス		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま油	酢 しょうゆ	
	他	ヨーグルト	★ヨーグルト							
	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。
茨城県の食材は、ソフトメン・牛乳です。



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。

☆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。