

令和6年9月 学校給食予定献立表

日 曜	こんだて		体の中での主な活動						その他 調味料	おやつ
			体を動かすことになる食品		体の動きを助ける食品		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		
2 (月)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ガバオライスの具	鶏肉 大豆		ピーマン にんじん	たまねぎ だけのこ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	油	★オイスターソース 一味唐辛子 塩 ★バジルソース しょうゆ	焼きいも
	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 (火)	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 ★カレールウ みりん	おかし
	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	いもち 牛乳					★いもち	油		
4 (水)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	チキンポテトごぼう	鶏肉	ひゆれくん 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	チーズ クロックパン
	副菜	酢じょうゆあえ			小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	酢 しょうゆ	
	他	油揚げと大根のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	大根 白菜 長ねぎ			混合だし	
5 (木)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん くら	たまねぎ 長ねぎ キャベツ ★キムチ	砂糖	ごま油	コチュジャン しょうゆ 酒 みりん	フアマンケーキ
	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	春巻き	★かまぼこ 豆腐		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ だけのこ しょうが	香南	ごま油	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
6 (金)	主食	黒パン					黒パン			
	主菜	ホキの香辛フライ	★ホキの香辛フライ					油		唐揚げ (カスタード)
	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	
	他	ミネストローネ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	たまねぎ セロリ ヤングコーン	マカロニ じゃがいも	豆乳バター	塩 こしょう 野菜ブイヨン ★トマトフォンデュ	
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	みそ漬き おにぎり
	他	あおさ汁	油揚げ みそ	あおさ	ほうれん草	大根 えのきたけ 長ねぎ			混合だし	
10 (火)	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	ケチャップ 赤ワイン ★マスターソース	おかし
	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	野菜ブイヨン 塩 こしょう	
	他	キャベツのスープ	鶏肉		ほうれん草	キャベツ たまねぎ マッシュルーム しめじ			野菜ブイヨン 塩 こしょう	
11 (水)	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	もちもち ドーナツ
	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	わかめとたまごのスープ	豆腐 卵	わかめ	にんじん	白菜 しめじ 長ねぎ		ごま油	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
12 (木)	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 にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖		しょうゆ 酢 こしょう	ごまラスク
	他	厚揚げの根菜汁	厚揚げ 鶏肉		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ			混合だし しょうゆ 塩 酒 みりん	
13 (金)	主食	はちみつパン		ひじきの日			はちみつパン			
	主菜	ボークビーンズ	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	ケチャップ 塩 ★中濃ソース	プリン
	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)	こんだて		体の中での主なはたらき						その他 調味料	おやつ
			体をつくるもとになる食品		体の働きを助ける食品		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 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			おかし
	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	しょうがあげ			にんじん	キャベツ しょうが			しょうゆ	
		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		牛乳							
18 (水)	主食	ごはん					ごはん			バナナマフィン
	主菜	じゃがいものそぼろ煮	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 でん粉 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	
		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		牛乳						
	19 (木)	主食	ごはん					ごはん		
主菜		鮭のバターしょうゆがけ	★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	
		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		牛乳						
20 (金)		主食	米パン					米パン		
	主菜	ブラウنش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 ★ハヤシフレーク 塩 こしょう 野菜ブイヨン	
	副菜	キャロットドレッシングサラダ	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		牛乳						
24 (火)	主食	ミルクパン					ミルクパン			チョコムース
	主菜	ボークコロッケ	★ボークコロッケ					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	
		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	野菜ブイヨン 塩 こしょう	
	他	牛乳		牛乳						
25 (水)	主食	ごはん					ごはん			ツナ焼きサンド
	主菜	春巻き	★春巻き					油		
	副菜	チャブチェ	豚肉		小松菜 にんじん	たけのこ ししいたけ しょうが にんにく	香南 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 味唐辛子	
		豆腐ときこのスープ	豆腐		にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのきだけ しめじ 長ねぎ しょうが		油	チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒	
	他	牛乳		牛乳						
26 (木)	主食	ごはん					ごはん			昔まんじゅう
	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 ししいたけ	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	
		けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 えのきだけ 長ねぎ こぼろ	さといも	油	混合だし しょうゆ 塩	
	他	牛乳		牛乳						
27 (金)	主食	はちみつパン					はちみつパン			おかし
	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	野菜ブイヨン 塩 こしょう	
	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 こしょう	
	他	牛乳		牛乳						
30 (月)	主食	ごはん					ごはん			手作的 ポテトフライ
	主菜	ビーンズカレー	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく ブルー	じゃがいも	油	★カレー粉 ★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		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。