

令和6年9月 学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだて		体の中での主なはたらき						その他 調味料
			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	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	
2 (月)	主食	ごはん		牛乳の日			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 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 ★パジルソース しょうゆ
	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 ★カレールフ みりん
	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	いももち 牛乳		牛乳			★いももち	油	
4 (水)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	チキンポテトごぼう	鶏肉	ひぬ丸くん 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
	副菜	酢しょうゆあえ 油揚げと大根のみそ汁	油揚げ みそ		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		大根 白菜 長ねぎ			混合だし
5 (木)	主食	麦ごはん					麦ごはん		
	主菜	豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん にら	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
	副菜	わかめとじゃこのサラダ 春雨スープ		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 チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳					
6 (金)	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 ミネストローネ	ハム 鶏肉		ブロッコリー にんじん ほうれん草 にんじん	キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ セロリ ヤングコーン		油 豆乳バター	酢 塩 こしょう 塩 こしょう 野菜ブイヨン ★トマトフォンデュ
	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 あおさ汁	ハム 焼き豆腐 かつお節		ゴーヤ にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根 えのきだけ 長ねぎ		油 ごま油	チキンガラスープ しょうゆ こしょう 混合だし
	他	牛乳		牛乳					
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
	副菜	ジャーマンポテト キャベツのスープ	ベーコン 鶏肉		ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ たまねぎ マッシュルーム しめじ	じゃがいも 砂糖	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう 野菜ブイヨン 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳					
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
	副菜	ナムル わかめとたまごのスープ			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 チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳		白菜 しめじ 長ねぎ		ごま油	
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 厚揚げの根菜汁	まぐろ 厚揚げ 鶏肉	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 混合だし しょうゆ 塩 酒 みりん
	他	牛乳		牛乳					
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
	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
			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		
	主菜	肉うどん汁	豚肉		小松菜 にんじん	たまねぎ ししいだけ 長ねぎ			しょうゆ 混合だし 酒 塩 みりん
	副菜	しょうがええ			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	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ ししいだけ グリンピース	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
	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		牛乳					
19 (木)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	鮭のバターじゃようゆかけ	★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 ししいだけ	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		牛乳					
20 (金)	主食	米パン					米パン		
	主菜	ブラウンシチュー	豚肉 白いんげん豆		トマト にんじん	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 ★ハヤシブレイク 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		
	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	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳					
25 (水)	主食	ごはん					ごはん		
	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	だけのこ ししいだけ しょうが にんにく	春雨 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 葱
	他	牛乳		牛乳					
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 しいだけ	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 えのきだけ 長ねぎ ごぼう	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		
	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		
	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 ブロッコリー	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。