

令和6年10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						栄養価		
			体をつくるものとなる食品		体の働きを整える食品		エネルギーのもととなる食品		その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			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			
1 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 中 673 870	2.9 3.6
	主菜	鶏うどん汁	豚肉		にんじん ほうれん草	長ねぎ たまねぎ しいたけ			しょうゆ 塩 みりん 酒 混合だし		
	副菜	もやしとコーンのあえもの			にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ		
	副菜	大学芋					さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
2 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 633 782	2.4 2.8
	主菜	鶏肉のテンメンジャンソース	鶏肉				砂糖 はちみつ	ごま油	★テンメンジャン 酒 しょうゆ		
	副菜	切干し大根のこんぶあえ		塩こんぶ		★ゆで干しミックス きゅうり しょうが			塩		
	副菜	塩ちゃんこスープ	豚骨		にんじん	ごぼう 長ねぎ しめじ キャベツ			チキンガラスープ 塩 しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
3 (木)	主食	麦ごはん					麦ごはん			小 中 668 826	2.3 2.7
	主菜	おさかなそぼろ	まぐろ かんぼち 大豆			しょうが	砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん		
	副菜	和風マカロニサラダ	鶏肉 大豆 かつお節			たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう		
	副菜	たまねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 たまねぎ			混合だし		
	他	牛乳		牛乳							
4 (金)	主食	はちみつパン					はちみつパン			小 中 636 754	2.7 3.3
	主菜	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ		油	★デミグラスソース 赤ワイン クチャップ		
	副菜	チーズポテト		粉チーズ	パセリ		じゃがいも		塩 こしょう		
	副菜	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ マッシュルーム			野菜ブイオン 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
7 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 中 638 793	2.0 2.3
	主菜	さんまの生煮魚	★さんまの生煮魚								
	副菜	こんにゃくのかんぴら	豚肉 ★ちくわ		にんじん	れんこん	糸こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 一味唐辛子		
	副菜	実だくさん汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ しめじ ごぼう	じゃがいも		混合だし		
	他	牛乳		牛乳							
8 (火)	主食	ドッグパン					ドッグパン			小 中 630 763	2.8 3.5
	主菜	スラッピージョー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ しいたけ	パン粉 砂糖		クチャップ ★ウスターソース こしょう		
	副菜	シーザーサラダ	ベーコン	粉チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	★クルトン	ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	酢 塩 黒こしょう		
	副菜	オニオンスープ			にんじん ほうれん草	たまねぎ			★ビーフコンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
9 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 610 754	2.5 2.9
	主菜	豚肉と里手の炒め煮	豚肉		にんじん	長ねぎ にんにく しょうが	里手 砂糖	油 ごま油	チキンガラスープ しょうゆ みりん		
	副菜	からしあえ	ハム		にんじん ほうれん草	きゅうり			しょうゆ からし粉		
	副菜	手作りカラフルじゃこふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ	ピーマン 赤パプリカ		砂糖	ごま	しょうゆ 酢 みりん 酒		
	他	牛乳		牛乳							
10 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中 707 866	2.2 2.6
	主菜	キーマカレー	豚肉	目の愛護デー	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが			★カレー粉 クチャップ しょうゆ ★カレー粉		
	副菜	かぼちゃのサラダ		トマトの日	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
	他	ブルーベリーゼリー					★ブルーベリーゼリー				
	他	牛乳									
11 (金)	主食	コッペパン					コッペパン			小 中 713 824	3.1 3.6
	主菜	チョコクリーム	★メンチカツ				★チョコクリーム	油			
	主菜	メンチカツ	★メンチカツ					油			
	副菜	ハムと野菜のマリネ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ		オリーブオイル	酢 塩 こしょう		
	副菜	コーンポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	米粉	無塩バター 油	野菜ブイオン 塩 こしょう		
15 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 中 647 840	3.5 4.3
	主菜	とり茶	鶏肉	きのこの日		しょうが	小麦粉	油	酒 しょうゆ みりん		
	副菜	海そうサラダ		★海藻ミックス		きゅうり キャベツ	★サラダこんにゃく	ごま油	しょうゆ 酢		
	副菜	きのこうどん汁	★なると 油揚げ		にんじん ほうれん草	しいたけ しめじ えのきだけ 長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 塩 みりん 混合だし		
	他	牛乳			牛乳						
16 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 640 790	2.4 2.8
	主菜	肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん さやいんげん	長ねぎ	しらたき 砂糖		しょうゆ みりん		
	副菜	五色あえ	ハム ★いり玉子		にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢		
	他	牛乳			牛乳						

茨城町学校給食共同調理場

日 (曜)	こんだて	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		その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 無機質	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 (木)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	鮭のもみじ漬	鮭	牛乳 粉チーズ	にんじん			ノンエッグマヨネーズ	塩	
	副菜	おかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ			しょうゆ	
		すいとん汁	★なると		にんじん ほうれん草	大根 長ねぎ	★すいとん		混合だし しょうゆ 塩	
18 (金)	主食	ココア揚げパン					ココアパン グラニュー糖	油	★ビュアココア	
	主菜	チキンたっぷりミネストローネ	鶏肉		にんじん	たまねぎ セロリ ヤングコーン	マカロニ ジャがいも	オリーブオイル	★トマトフォンデュ 塩 野菜フイヨン	
	副菜	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし にんにく	砂糖	オリーブオイル	酢 酒 塩 こしょう	
	他	牛乳		牛乳						
21 (月)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	豚肉とれんこんの南蛮づけ	豚肉		にんじん ビーマン	れんこん 長ねぎ	砂糖 でん粉	油	酒 みりん 酢 一味唐辛子 しょうゆ	
	副菜	ひじきのみそマヨあえ	ハム みそ	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん	
	他	牛乳		牛乳						
22 (火)	主食	ミルクパン					ミルクパン			
	主菜	鶏肉のりんごソース	鶏肉			りんご たまねぎ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 酢	
	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	
		コンソメスープ	ウィンナー		小松菜 にんじん	セロリ キャベツ たまねぎ			野菜フイヨン 塩 こしょう	
23 (水)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ビビンバの具 (肉炒め)	豚肉			切干し大根 にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油	★デモンジャン みりん しょうゆ 酒	
	副菜	ビビンバの具 (野菜と卵のナムル)	★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			チキンガラスープ 塩 しょうゆ こしょう	
24 (木)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	いかのマリネ	★いか切身でん粉付き		ビーマン 赤パプリカ	たまねぎ	三温糖	油	酢 塩	
	副菜	ごましょうゆあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま ごま油	しょうゆ	
		豚煮焼	豚肉		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋 糸こんにゃく		混合だし しょうゆ 塩 こしょう	
25 (金)	主食	米パン					米パン			
	主菜	鶏肉とさつまいものクリーム煮	鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白菜 しめじ	さつまいも 米粉	豆乳バター 油	野菜フイヨン 塩 こしょう	
	副菜	ガーリック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	巨峰ゼリー					★巨峰ゼリー			
28 (月)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	さばのケチャップソース	★さば切身でん粉付き			しょうが	砂糖	油	ケチャップ ★ウスターソース	
	副菜	おひたし	かつお節		にんじん ほうれん草	キャベツ			しょうゆ	
		にらたまスープ	豆腐 卵 ハム		にら	たまねぎ	でん粉		野菜フイヨン 塩 しょうゆ	
29 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			
	主菜	あんかけ汁	豚肉		にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ ごぼう しんじけ	でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん 混合だし 塩	
	副菜	大根サラダ	ベーコン		にんじん パセリ	大根 とうもろこし きゅうり にんにく		油	酢 塩 こしょう	
	他	肉まん	★肉まん							
30 (水)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	厚揚げと野菜のみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ だけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 一味唐辛子 ★オイスターソース	
	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	
	他	牛乳		牛乳						
31 (木)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ソースカツ	★ソースカツ	ひぬ丸くん メニュー			砂糖	油	★中濃ソース ★ウスターソース みりん こしょう	
	副菜	しょうががえ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	しょうが		しょうゆ	
		まごはやさしいみそ汁	油揚げ ★ちくわ みそ	わかめ	ほうれん草 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ しんじけ	じゃがいも	ごま	混合だし	

※ 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・じゃがいも・キャベツ・長ねぎ・白菜・パセリ・ほうれん草です。
ひぬ丸くんメニューの茨城町の食材は、じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ごぼう・大根・にんじん・長ねぎ
です。
茨城県の食材は、ソフトメン・牛乳・さつまいも・小松菜・チンゲン菜・りんごです。



茨城町のマスコットの ひぬ丸 くんです。
ひぬ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。