

令和6年10月 学校給食予定献立表

| 日(曜) | こんだて | 体の中での主なはたらき | | | | | | その他調味料 | おやつ | |
|-----------|------|-------------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------------|-----------------|----------------------------|
| | | 体をつくるものになる食品 | | 体の働きを整える食品 | | エネルギーのもとになる食品 | | | | |
| | | 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 無機質 牛乳・小魚 海藻 | 3群 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 | | | |
| 1 (火) | 主食 | ソフトメン | | | | | ソフトメン | | クレープ (ヨーグルト) | |
| | 主菜 | 肉うどん汁 | 豚肉 | | にんじん ほうれん草 | 長ねぎ だまねぎ 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 |
| | 他 | 大豆芋 牛乳 | | 牛乳 | | | さつまいも 砂糖 | 油 ごま | | しょうゆ |
| 2 (水) | 主食 | ごはん | | | | | ごはん | | チョコクリームパン | |
| | 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 |
| | 他 | 塩ちゃんこスープ 牛乳 | 厚揚げ | | 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 |
| 3 (木) | 主食 | 麦ごはん | | | | | 麦ごはん | | のりじゃこトースト | |
| | 主菜 | おさかなそぼろ | まぐろ かんぱち 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 |
| | 他 | たまねぎと油揚げのみそ汁 牛乳 | 油揚げ みそ | わかめ | にんじん | 大根 たまねぎ | | | | 混合だし |
| 4 (金) | 主食 | はちみつパン | | | | | はちみつパン | | おかし | |
| | 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 ケチャップ |
| | 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 |
| | 他 | ベーコンとキャベツのスープ 牛乳 | 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 |
| 7 (日) | 主食 | ごはん | | | | | ごはん | | 手作りいちけんび | |
| | 主菜 | さんまの生姜煮 | ★さんまの生姜煮 | | | | | | | |
| | 副菜 | こんにゃくのきんぴら | 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 |
| | 他 | 実だくさん汁 牛乳 | 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 |
| 8 (火) | 主食 | ドッグパン | | | | | ドッグパン | | オレンジゼリー | |
| | 主菜 | スラッピージョー | 豚肉 大豆 | | にんじん | たまねぎ ししいたけ | パン粉 砂糖 | | | ケチャップ ★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 | フロッキー 赤ハフリカ 黄ハフリカ | キャベツ とうもろこし にんにく 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 |
| | 他 | オニオンスープ 牛乳 | | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ | | | | ★ビーフソムレ 塩 こしょう しょうゆ |
| 9 (水) | 主食 | ごはん | | | | | ごはん | | 菜飯ごはん | |
| | 主菜 | 豚肉と里芋の炒め煮 | 豚肉 | | にんじん | 長ねぎ にんにく しょうが | 里芋 砂糖 | 糸こんにゃく | | 油 ごま油 |
| | 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 |
| | 他 | 手作りカラフルじゃこぶりかけ 牛乳 | かつお節 | ちりめんじゃこ | ピーマン 赤ハフリカ | | | 砂糖 | | ごま |
| 10 (木) | 主食 | ごはん | | | | | ごはん | | 黒糖煎しパン | |
| | 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 | | | | ★カレールウ ケチャップ 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 フロッキー | たまねぎ | | | | ノンエッグマヨネーズ |
| | 他 | ブルーベリーゼリー 牛乳 | | 牛乳 | | | | ★ブルーベリーゼリー | | |
| 11 (金) | 主食 | コッパン | | | | | コッパン | | おかし | |
| | 主菜 | チョコクリーム | | | | | ★チョコクリーム | | | |
| | 副菜 | メンチカツ | ★メンチカツ | | | | | 油 | | |
| | 他 | ハムと野菜のマリネ | ハム | | にんじん | きゅうり じゃがいも たまねぎ | | オリーブオイル | | 酢 塩 こしょう |
| 15 (火) | 主食 | ソフトメン | | きのこの日 | | | ソフトメン | | とどやき | |
| | 主菜 | とり天 | 鶏肉 | | | 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 |
| | 他 | きのこのうどん汁 牛乳 | ★なると 油揚げ | | にんじん ほうれん草 | しいたけ えのきたけ 長ねぎ | 砂糖 | 油 | | しょうゆ 塩 みりん 混合だし |
| 16 (水) | 主食 | ごはん | | | | | ごはん | | ピザまん | |
| | 主菜 | 肉豆腐 | 豚肉 豆腐 | | にんじん さやいんげん | 長ねぎ | | | | 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・豆製品 | 2群 無機質 牛乳・小魚 海藻 | 3群 ビタミン・無機質 | 4群 緑黄色野菜 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 | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 17 (木) | 主食 | ごはん | | | | ごはん | | | きなこクリーム サンド | |
| | 主菜 | 鮭のみみじ焼き | 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 |
| | 他 | 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 | おかし |
| | 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 しょうゆ | |
| | 他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 21 (月) | 主食 | ごはん | | | | ごはん | | | たこやき | |
| | 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 | | | かぼちゃのマフィン | |
| | 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 しょうゆ |
| | 他 | コンソメスープ | ウインナー | | 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 しょうゆ |
| 23 (水) | 主食 | ごはん | | | | ごはん | | | ミートパイ | |
| | 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 | | ★テンメシジャン 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 |
| | 他 | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | 小松菜 にんじん | 大根 長ねぎ | | | | チキンカラスープ 塩 しょうゆ しょうゆ |
| 24 (木) | 主食 | ごはん | | | | ごはん | | | いちごラスク | |
| | 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 | ごまじょうゆあえ | | | 小松菜 にんじん | キャベツ もやし | | ごま ごま油 | | しょうゆ |
| | 他 | 沢庵糠 | 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 しょうゆ |
| 25 (金) | 主食 | 菜パン | | | | 菜パン | | | おかし | |
| | 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 しめじ 白菜 | さつまいも 米粉 | 豆乳バター 油 | | 野菜フイヨン 塩 しょうゆ |
| | 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 にんにく | たまねぎ 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 | | | ミルクプリン | |
| | 主菜 | さばのクチャップソース | ★さば切身でん粉付き | | | しょうが | 砂糖 | 油 | | クチャップ ★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 |
| | 他 | いらたまスープ | 豆腐 卵 ハム | | いら | 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 | | | さつまいもと菓の タルト | |
| | 主菜 | あんかけ汁 | 豚肉 | | にんじん 小松菜 | 白菜 長ねぎ ごぼう しめじ | 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 しょうゆ |
| | 他 | 肉まん | ★肉まん | | | | | | | |
| 30 (水) | 主食 | ごはん | | | | ごはん | | | コロコロドーナツ | |
| | 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 じゃがいも 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 | | | たまご塩昆布の おにぎり | |
| | 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 しょうゆ |
| | 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 |
| | 他 | まごはやししいも汁 | 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 しめじ | 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。