

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
			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・鶏 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	
1 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン		
	主菜	肉うどん汁	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
		大学芋					きつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ
他	牛乳		牛乳						
2 (水)	主食	ごはん					ごはん		
	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
		塩ちゃんこスープ	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
他	牛乳		牛乳						
3 (木)	主食	麦ごはん					麦ごはん		
	主菜	おさかなそばろ	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
		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		
	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 グチャップ
	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
		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			野菜ブイヨン 塩 こしょう
他	牛乳		牛乳						
7 (月)	主食	ごはん					ごはん		
	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
		美だくさん汁	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		
	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		グチャップ ★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 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
		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		
	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 糸こんにゃく 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
		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		
	主菜	キーマカレー	豚肉	目的意識デー	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが			★カレールウ グチャップ 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		牛乳						
11 (金)	主食	コッペパン					コッペパン		
	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	
		ハムと野菜のマリネ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ		オリーブオイル	酢 塩 こしょう
他	牛乳		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	野菜ブイヨン 塩 こしょう	
15 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン		
	主菜	とり天	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
		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		
	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 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 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	
17 (木)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	鮭のもみじ焼き	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
		ずいとん汁	★なると		にんじん ほうれん草	大根 長ねぎ	★ずいとん		混合だし しょうゆ 塩
	他	牛乳		牛乳					
18 (金)	主食	ココア揚げパン					コッパン 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 こしょう
	他	牛乳		牛乳					
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	★テンメンジャン 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
	他	牛乳		牛乳					
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
		沢庵漬	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
	他	牛乳		牛乳					
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 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	おひだし	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 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 じゃがいも にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 一味唐辛子 ★オースターソース
	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	★ロースカツ	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 しいたけ	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。