

令和6年12月 学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだて		体をつくるもとになる食品						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)
			体の調子を整える食品		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 その他の野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質					
			魚・肉・卵 豆・豆腐類	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						ごはん					
	主菜	豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん いら	長ねぎ たまねぎ キャベツ ★キムチ		砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん ★コチュジャン			
	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		小 中 697 750	25 3.0
		わかめと卵のスープ	卵 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ えのきだけ				チキンガラスープ 塩 しょうゆ こしょう			
	他	牛乳		牛乳									
3 (火)	主食	ミルクパン						ミルクパン					
	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 しめじ 白葱	さつまいも 米粉		豆乳バター 油	野菜パイヨン 塩 こしょう			
	副菜	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー	みかんの日	小松菜	キャベツ たまねぎ			油	野菜パイヨン 塩 こしょう		小 中 692 837	25 3.1
	他	みかん				みかん							
	他	牛乳		牛乳									
4 (水)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		でん粉	油	しょうゆ 酒			
	副菜	れんこんと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 れんこん		砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん		小 中 680 842	23 2.7
		けんちん汁	豆腐		にんじん	長ねぎ ごぼう 大根 しだい	こんにゃく さといも		油	混合だし しょうゆ 塩			
	他	牛乳		牛乳									
5 (木)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	メンチカツ	★メンチカツ						油				
	副菜	結食のりちゃんサラダ	ハム かつお節	塩こんぶ	赤パプリカ にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	油	酢 塩 こしょう		小 中 692 824	25 2.9
		春雨スープ	豆腐 なると		チンゲン菜	たまねぎ しだい しょうが	春雨		ごま油	チキンガラスープ 塩 酒 しょうゆ こしょう			
	他	牛乳		牛乳									
6 (金)	主食	コッペパン						コッペパン					
		チョコクリーム						★チョコクリーム					
	主菜	鶏肉とコーンのチリトマト煮	鶏肉		トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし		砂糖 米粉	無塩バター 油	野菜パイヨン 塩 こしょう チリパウダー 白ワイン グチャップ		小 中 689 826	26 3.2
	副菜	大根サラダ	ベーコン		にんじん	きゅうり 枝豆 大根 にんにく			油	酢 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳									
9 (月)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	いかの香味ソース	★いかでん粉付き			長ねぎ しょうが		砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酢			
	副菜	こんにゃくのきんぴら	★ちくわ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖		ごま 油	しょうゆ みりん 一味唐辛子		小 中 667 821	23 2.7
		すいとん汁	鶏肉		ほうれん草 にんじん	しめじ 大根	★ずいとん			混合だし しょうゆ 塩			
	他	牛乳		牛乳									
10 (火)	主食	ソフトメン						ソフトメン					
	主菜	肉うどん汁	豚肉	ひねれくん メニュー	ほうれん草 にんじん	たまねぎ 長ねぎ しだい				混合だし しょうゆ 塩 酒 みりん			
	副菜	糸かまぼこの土佐あえ	★かまぼこ かつお節		小松菜	キャベツ きゅうり		三温糖	油	しょうゆ 酢 塩		小 中 701 903	30 3.8
	他	きなこいも	きなこ				さつまいも 三温糖 黒砂糖		油	しょうゆ みりん			
	他	牛乳		牛乳									
11 (水)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	さけのバジルソース焼き	さけ	大戸小6年 リクエスト献立					ノンエッグマヨネーズ	★バジルソース			
	副菜	もやしとにらのあえもの			にんじん いら	もやし とうもろこし		三温糖	ごま油	しょうゆ		小 中 680 831	19 2.1
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう えのきだけ 長ねぎ	じゃがいも		油	混合だし			
	他	りんごゼリー						★りんごゼリー					
他	牛乳		牛乳										

茨城町学校給食共同調理場

日 (曜)	こんだて	体の中での主なほたつき						エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)			
		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					
		その他 調味料										
12 (木)	主食 麦ごはん					麦ごはん				小 中	645 794	24 27
	主菜 ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース プルーン	じゃがいも	油	★カレールフ カレー粉 塩 カレー粉 ガラムマサラ クチャップ ★中濃ソース				
	副菜 にんじんサラダ	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 牛乳		牛乳									
13 (金)	主食 米パン					米パン				小 中	614 736	30 36
	主菜 ミートボール	★ミートボール										
	副菜 チキンのセサミサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ とうもろこし しも		ごま 油	★粒マスタード 酢 塩 こしょう				
	副菜 ビーンズスープ	★ミックスビーンズ		ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも		野菜ブイオン 塩 こしょう				
	他 牛乳		牛乳									
16 (月)	主食 ごはん					ごはん				小 中	611 759	27 32
	主菜 野菜いっぱいマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん くら	たまねぎ 大根 長ねぎ しんじけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油	チキンガラスープ 塩 しょうゆ				
	副菜 ピリ辛サラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩 一味唐辛子				
	他 牛乳		牛乳									
17 (火)	主食 ココア揚げパン					ココアパン 砂糖	油	★ココアパウダー		小 中	666 814	26 32
	主菜 チキンたっぷりポトフ	鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも		野菜ブイオン 塩				
	副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく とうもろこし	砂糖	オリーブオイル	酢 酒 塩 黒こしょう				
	他 牛乳		牛乳									
18 (水)	主食 ごはん					ごはん				小 中	725 893	21 25
	主菜 さばのにんにくみそ焼き	★さばのにんにくみそ焼き										
	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				
	副菜 厚揚げの塩ちゃんこ汁	厚揚げ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜 ごぼう			チキンガラスープ 塩 しょうゆ				
	他 牛乳		牛乳									
19 (木)	主食 ごはん		冬至献立			ごはん				小 中	643 794	21 25
	主菜 鶏肉のゆずソース	鶏肉			しょうが にんにく ゆず	砂糖 でん粉	油	★ゆずカツオドレッシング 酒				
	副菜 ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ				
	副菜 かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	白菜 しめじ 大根 長ねぎ			混合だし				
	他 牛乳		牛乳									
20 (金)	主食 カレーピラフ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	こめ	油	野菜ブイオン 赤ワイン 塩 ★中濃ソース クチャップ カレー粉		小 中	679 772	23 27
	主菜 ハンバーグマトソース	★ハンバーグ		トマト	たまねぎ	砂糖	油	★ウスターソース 赤ワイン 野菜ブイオン クチャップ				
	副菜 量りのチーズサラダ	チーズ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	油	酢 塩 こしょう				
	他 牛乳		牛乳			★チョコレートケーキ						
23 (月)	主食 ごはん					ごはん				小 中	692 852	25 29
	主菜 鶏肉とれんこんの黒酢炒め	鶏肉		ピーマン にんじん	れんこん しめじ	でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩 黒酢 こしょう				
	副菜 ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ こしょう 塩 酢				
	副菜 米粉ワンタンスープ			小松菜	もやし えのきたけ しいたけ 長ねぎ しょうが	★米粉ワンタン	ごま油	チキンガラスープ 塩 しょうゆ こしょう				
	他 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・大根・ごぼう・です。
ひめ丸くんメニューの茨城町の食材は、さつまいも・キャベツ・きゅうり・小松菜・にんじん・長ねぎです。
茨城県の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・さつまいも・パセリ・赤パプリカ・ゆずです。



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。