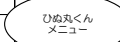


令和6年12月 学校給食予定献立表

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・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					ごはん 		
	主菜	 豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん 	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
		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 白菜	さつまいも 米粉	豆乳バター 油	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	副菜	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー		小松菜	キャベツ たまねぎ		油	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	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
		けんちん汁	豆腐		にんじん	長ねぎ ごぼう 大根 	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	 給食のりっちゃんサラダ	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
		 春雨スープ	豆腐 なんと		チンゲン菜	たまねぎ ししいだけ 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	野菜ブイヨン 塩 こしょう チリパウダー 白ワイン ケチャップ
	副菜	 大根サラダ	ベーコン		にんじん	きゅうり 枝豆 大根 		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
		すいとん汁	鶏肉		ほうれん草 にんじん	しめじ 大根 	★すいとん		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		ほうれん草 にんじん 	たまねぎ 長ねぎ しいだけ			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	しょうゆ 酢 塩
	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					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 	もやし とうもろこし	三温糖	ごま油	しょうゆ
		 豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 	ごぼう 長ねぎ 	じゃがいも	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 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	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	
12 (木)	主食	麦ごはん					麦ごはん		
	主菜	ボークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース フルーン	じゃがいも	油	★カレールウ カレー粉 塩 カレー粉 ガラムマサラ ケチャップ ★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		
	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 レモン		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		野菜ブイヨン 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳					
16 (月)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	野菜いっぱいマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ 大根 長ねぎ しんじょう 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					コッパン 砂糖	油	★ココアパウダー
	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		野菜ブイヨン 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		
	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
19 (木)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	鶏肉のゆずソース	鶏肉	冬至献立		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
20 (金)	主食	カレーピラフ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	こめ	油	野菜ブイヨン 赤ワイン 塩 ★中濃ソース ケチャップ カレー粉
	主菜	ハンバーグトマトソース	★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 野菜ブイヨン ケチャップ
	副菜	量のチーズサラダ	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	チョコレートケーキ					★チョコレートケーキ		
23 (月)	主食	ごはん					ごはん		
	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
23 (月)	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。
ひぬ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。