

令和7年1月 学校給食予定献立表

日曜	こんだて	体のつくるもとになる食品						体のつくりかたになる食品		体のつくりかたになる食品		その他調味料	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)						
		1群		2群		3群		4群		5群					6群					
		たんぱく質	無糖質	無糖質	たんぱく質	ビタミン・無糖質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質				たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質			
7 (水)	主菜 ソフトメン										ソフトメン		小中	672 867	2.8 3.5					
	主菜 手作りかき揚げ	大豆		にんじん		たまねぎ	とうもろこし		小麦粉	さつまいも	油									
	副菜 油揚げと野菜のあえもの	油揚げ		にんじん		キャベツ	きゅうり	もやし				しょうゆ								
	副菜 みそけんちんうどん汁	みそ		小松菜	にんじん	大根	ごぼう	長ねぎ	しめじ			混合だし	しょうゆ	塩	みりん					
	他 牛乳		牛乳																	
8 (水)	主菜 ごはん									ごはん			小中	684 843	2.0 2.4					
	主菜 鶏肉とれんこんの甘辛揚げ	鶏肉	正月献立			れんこん			さつまいも	でん粉	砂糖	油	ごま	しょうゆ	酒	みりん				
	副菜 紅白ごんぶあえ		塩ごんぶ	にんじん		もやし			砂糖		ごま油		しょうゆ	こしょう						
	副菜 すまし汁	★紅白はんぺん	豆腐	わかめ	にんじん	大根	たけのこ	しいたけ	長ねぎ			混合だし	しょうゆ	塩	みりん	酒				
	他 牛乳		牛乳																	
9 (木)	主菜 ごはん									ごはん			小中	614 759	1.9 2.2					
	主菜 豆腐の中巻煮	豆腐	厚揚げ	豚肉	チンゲン菜	にんじん	たまねぎ	しいたけ	白葱	たけのこ	にんにく	しょうが	でん粉	砂糖	油	しょうゆ	酒	チキンガラスープ	★オイスターソース	塩
	副菜 こまつなまぐ	鶏肉			小松菜	にんじん	もやし					ごま油		しょうゆ	塩					
	他 牛乳		牛乳																	
10 (金)	主菜 はちみつパン										はちみつパン									
	主菜 白身魚の豆乳マヨ焼き	ほきき	豆乳		パセリ		たまねぎ					ノンエックマヨネーズ	油	塩	こしょう					
	副菜 野菜ソテー	ベーコン			小松菜	にんじん	キャベツ	もやし				油	野菜ブイヨン	塩	こしょう					
	副菜 ミネストローネ	鶏肉	★マックスピーズ				たまねぎ	ヤングコーン	セロリ	マッシュルーム		マカロニ	油	★トマトソース	塩	野菜ブイヨン	こしょう			
	他 牛乳		牛乳																	
14 (火)	主菜 コッペパン										コッペパン									
	主菜 いちごジャム										★いちごジャム									
	主菜 ポークコロッケ	★ポークコロッケ										油								
	副菜 ほろれん草のサラダ	ほろれん草			ほうれん草	にんじん	キャベツ	にんにく	しょうが	レモン	りんご		油	酢	しょうゆ	塩	こしょう			
	副菜 コーンチャウダー	ベーコン			にんじん	パセリ	とうもろこし	たまねぎ	マッシュルーム		じゃがいも	米粉	油	野菜ブイヨン	塩	こしょう				
	他 牛乳		牛乳																	
15 (水)	主菜 ごはん									ごはん			小中	665 827	2.0 2.4					
	主菜 さばのごまみそがけ	★さばでん粉付き	みそ				しょうが			砂糖	ごま	油	しょうゆ	みりん	酒					
	副菜 しょうがあえ	鶏肉			ほうれん草	にんじん	もやし	しょうが					しょうゆ							
	副菜 のっぺい汁				にんじん		白葱	大根	ごぼう	長ねぎ		里いも	でん粉	ごんにゃく	混合だし	酒	塩	しょうゆ		
	他 牛乳		牛乳																	
16 (木)	主菜 麦ごはん									麦ごはん			小中	680 841	1.8 2.2					
	主菜 高野豆腐のたまごとし	鶏肉	卵	高野豆腐	にんじん		たまねぎ	しいたけ	グリーンピース		じゃがいも	しらたき	砂糖	油	しょうゆ	みりん				
	副菜 もやしとにらのおあえもの				にんじん	にら	もやし			三温糖	ごま油		しょうゆ							
	他 牛乳		牛乳																	
17 (金)	主菜 ミルクパン										ミルクパン									
	主菜 ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ					たまねぎ	マッシュルーム				油	★デミグラスソース	赤ワイン	クチャップ					
	副菜 コーンサラダ				にんじん		キャベツ	きゅうり	枝豆	とうもろこし		油	酢	塩	こしょう					
	副菜 野菜スープ				小松菜	にんじん	たまねぎ	キャベツ	しめじ	にんにく		じゃがいも		野菜ブイヨン	塩	こしょう				
	他 牛乳		牛乳																	
20 (月)	主菜 ごはん									ごはん			小中	618 763	2.2 2.6					
	主菜 ビビンバ (肉炒め)	豚肉					切干し大根	にんにく		砂糖	油	しょうゆ	★テンメンジャン							
	副菜 ビビンバ (ナムル)				ほうれん草	にんじん	もやし			砂糖	ごま油		しょうゆ							
	副菜 ひじき入りたまごスープ	ハム	豆腐	卵	ひじき	にら	たまねぎ			でん粉	ごま油		チキンガラスープ	しょうゆ	塩					
	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・さつまいもです。
ひめ丸くんメニューの茨城町産の食材は、じゃがいも・キャベツ・小松菜・大根・たまねぎ・にんじん・長ねぎです。
茨城県の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・ごぼう・小松菜・にんじん・ピーマンです。



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。

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らき						その他調味料	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
		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	2群	3群	4群	5群	6群				
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無糖質 牛乳・小魚 海藻	ビタミン	無糖質 緑黄色野菜	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂				
21(水)	主食	ソフトメン					ソフトメン		小 中 650 841	29 35	
	主菜	あんかけうどん汁	鶏肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん	白菜 ごぼう しめじ しいたけ 長ねぎ	砂糖 でん粉	混合だし しょうゆ みりん 塩			
	副菜	切干し大根とキャベツのあえもの		にんじん	キャベツ きゅうり 切干し大根		ごま油	一味唐辛子 しょうゆ 酢			
	他	手作り黒糖蒸しパン					★ホットケーキミックス 黒砂糖				
22(水)	主食	ごはん					ごはん		小 中 715 892	25 30	
	主菜	青のりカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 小麦粉	バター 油			チキンガラスープ カラー粉 塩 ローレル ターメリック 野菜フイオン ガラムマサラ 赤ワイン ★トマトソース 黒こしょう
	副菜	大根とわかめのサラダ	ハム	わかめ	にんじん	大根 とうもろこし きゅうり にんにく		油			酢 塩 こしょう
	他	りんごゼリー	カレーの日					★りんごゼリー			
23(木)	主食	ごはん					ごはん		小 中 638 795	21 24	
	主菜	いなだフライ	★いなだフライ					油			
	副菜	たくあんあえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ★たくあん		ごま油			
	他	美だくさん汁	豆腐		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ ししいたけ					しょうゆ 塩 酒 みりん 混合だし
24(金)	主食	ドッグパン					ドッグパン		小 中 620 792	29 35	
	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	砂糖 パン粉				ケチャップ ★ウスターソース こしょう
	副菜	フロッコリーのサラダ	ハム		フロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし にんにく		油 ごま			酢 塩 こしょう
	他	マカロニスープ			にんじん パセリ	白菜 たまねぎ	じゃがいも マカロニ				野菜フイオン 塩 こしょう
27(月)	主食	ごはん					ごはん		小 中 639 791	18 22	
	主菜	さけの塩焼き	★甘塩さけ								
	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
	他	ずいとん汁	鶏肉 ★なると		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	★ずいとん	油			混合だし しょうゆ 酒 塩
28(火)	主食	米パン					米パン		小 中 634 786	26 33	
	主菜	ハンネブラウンシチュー	豚肉 白いんげん豆		パセリ にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	マカロニ じゃがいも	油			野菜フイオン ★デミグラスソース ★ハヤシライス 塩 こしょう
	副菜	キャロット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										
29(水)	主食	ごはん					ごはん		小 中 645 786	19 22	
	主菜	納豆	★納豆								
	副菜	糸かまぼこと野菜のあえもの	★かまぼこ		小松菜	キャベツ きゅうり	三温糖	油			しょうゆ 酢 塩
	他	鶏じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ ししいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油			しょうゆ みりん
30(木)	主食	ごはん	みその日				ごはん		小 中 719 881	24 29	
	主菜	厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ	厚揚げ		ピーマン	たまねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま			ケチャップ しょうゆ 酒 みりん
	副菜	からしあえ			小松菜 にんじん	キャベツ					しょうゆ からし粉
	他	なめこ汁	豆腐 みそ		にんじん	なめこ 長ねぎ 大根					混合だし
31(金)	主食	黒パン					黒パン		小 中 611 745	27 33	
	主菜	鶏肉の香辛パン粉焼き	鶏肉					★香辛ミックス			オリーブオイル 塩
	副菜	ツナ豆マヨサラダ	まぐろ 大豆		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ					ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう からし粉
	他	じゃがいもと白菜のスープ			にんじん パセリ	白菜 たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油			野菜フイオン 塩 こしょう

☆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。