

令和7年1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						体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		その他 調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	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					
7 (火)	主食	ソフトメン						ソフトメン					
	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 しょうが					しょうゆ		
	みそけんちん汁	みそ		小松菜 にんじん	大根 こぼろ 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)	主食	ごはん						ごはん					
	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			
	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)	主食	ごはん						ごはん					
	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 ししいたけ 白菜 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	こまつナムル	鶏肉	小松菜 にんじん	もやし		ごま油		しょうゆ 塩				
	他	オレンジゼリー					★オレンジゼリー						
	牛乳	牛乳											
10 (金)	主食	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 豆乳	パセリ	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ 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				
	ミネストローネ	鶏肉 ★ミックスピーズ			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)	主食	コッペパン						コッペパン					
	いちごジャム						★いちごジャム						
	主菜	ボークコロッケ	★ボークコロッケ					油					
	副菜	ほうれん草のサラダ	まぐろ	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				
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	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)	主食	ごはん						ごはん					
	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	しょうががえ	鶏肉	ほうれん草 にんじん	もやし しょうが				しょうゆ				
	のっぺい汁			にんじん	白菜 大根 こぼろ 長ねぎ	里いも でん粉 こんにゃく			混合だし 酒 塩 しょうゆ				
	他	牛乳	牛乳										
16 (木)	主食	麦ごはん						麦ごはん					
	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										
	牛乳	牛乳											
17 (金)	主食	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				
	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)	主食	ごはん						ごはん					
	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				
	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										

☆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。

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	2群 無糖質	3群 ビタミン・無糖質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質		
		魚・肉・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		
21 (火)	主食	ソフトメン				ソフトメン			
	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	砂糖	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			
	主菜	豚汁 旨のカレー	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 カレー粉 塩 ローレル ターメリック 赤ワイン ガラムマサラ ★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			
	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	実だくさん汁	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			
	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		クチャップ ★ウスターソース こしょう	
	副菜	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー 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		野菜ブイヨン 塩 こしょう	
27 (月)	主食	ごはん				ごはん			
	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	すいとん汁	鶏肉 ★なると	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	★すいとん	油	混合だし しょうゆ 酒 塩	
28 (火)	主食	こめ 米パン				米パン			
	主菜	ペ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	野菜ブイヨン ★デミグラスソース ★バヤシフレーク 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	牛乳		牛乳					
29 (水)	主食	ごはん				ごはん			
	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	肉じゃが	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			
	主菜	厚揚げとじゃがいものクチャップがらめ	厚揚げ	ピーマン	たまねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま	クチャップ しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	からしあえ	ひぬ丸くんメニュー	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			
	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 たまねぎ きゅうり		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	野菜ブイヨン 塩 こしょう	

※ 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。
ひぬ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。