

令和7年2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	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
		体をつくるもとになる食品		体の働きを助ける食品		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	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				
3 (月)	主食	ごはん				ごはん					
	主菜	いわしフライしょうがソース	★いわしフライ		しょうが	砂糖	油	★ウスターソース 酒 しょうゆ			
	副菜	ごまあえ	節分献立	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ			
	ずいといん汁	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 ごぼう	★ずいといん		混合だし しょうゆ 塩	小 中	705 835 2.2 2.4	
	他	福豆	★福豆								
4 (火)	主食	ソフトメン				ソフトメン					
	主菜	チャンボンスープ	豚肉 ★なると		小松菜 にんじん にら	たまねぎ 白菜 キャベツ しょうが だしのこ しいたけ	ごま油	★チャンボンスープ			
	副菜	ハムサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	もやし にんにく しょうが レモン りんご	油	しょうゆ 塩 こしょう	小 中	655 847 2.8 3.4	
	他	手作りチョコチップ蒸しパン		牛乳		★ホットケーキミックス ★チョコレート 砂糖		★ココアパウダー			
	牛乳		牛乳								
5 (水)	主食	ごはん	ひぬ丸くん メニュー			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 にら	たまねぎ しょうが しめじ にんにく 白菜	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 一味唐辛子 ★オイスターソース	小 中	727 895 2.5 2.9
	副菜	福さきみとキャベツの酢しょうゆあえ	鶏肉		小松菜	キャベツ きゅうり	三温糖	油	しょうゆ 酢		
	他	牛乳		牛乳							
	牛乳		牛乳								
6 (木)	主食	麦ごはん				麦ごはん					
	主菜	ちくわの磯辺揚げ	★ちくわ	★青のり		小麦粉	油				
	副菜	もやしとコーンのあえもの	のりの日	小松菜 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ	小 中	669 872 1.9 2.6	
	じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん			
	他	牛乳		牛乳							
7 (金)	主食	ハニレモントースト		生クリーム	レモン	食パン はちみつ	バター				
	主菜	ボークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ ★ウスターソース 塩		
	副菜	ブロッコリーとキャベツのサラダ	廣小学校6-1 リクエスト献立	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	油	酢 塩 黒こしょう 酒	小 中	727 929 2.9 3.7	
	他	みかんゼリー				★みかんゼリー					
	牛乳		牛乳								
10 (月)	主食	ごはん				ごはん					
	主菜	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ ぶルーン にんにく グリンピース	じゃがいも	油	★カレールー ケチャップ カレー粉 カラマサラ	小 中	616 762 2.2 2.5
	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 たまねぎ しょうが にんにく		油	しょうゆ みりん 塩		
	他	牛乳		牛乳							
	牛乳		牛乳								
12 (水)	主食	ごはん				ごはん					
	主菜	豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ 長ねぎ ★キムチ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 ★コチュジャン みりん	小 中	618 764 2.4 2.8
	副菜	海そうサラダ		★海藻ミックス	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		ごま油	しょうゆ		
	にらたまスープ	ハム 豆腐 卵		にら	たまねぎ	でん粉		野菜フイヨン しょうゆ 塩			
	他	牛乳		牛乳							
13 (木)	主食	ごはん	長崎小学校6-1 リクエスト献立			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	大根サラダ	ハム		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	小 中	684 838 2.2 2.6
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも		混合だし			
	他	ぶどうゼリー					★ぶどうゼリー				
14 (金)	主食	ミルクパン				ミルクパン					
	主菜	ホキの香草フライ	★ホキの香草フライ				油				
	副菜	パスタサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり	スパゲッティ	油	酢 塩 こしょう	小 中	646 795 2.8 3.5
	大麦と野菜のスープ	ベーコン		小松菜	キャベツ とうもろこし マッシュルーム	大麦		野菜フイヨン 塩 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・小松菜です。
ひぬ丸くんメニューの茨城町の食材は、米・にら・キャベツ・きゅうり・小松菜・にんじん・白菜です。
茨城県の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・ごぼう・さつまいもです。



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。

茨城町学校給食共同調理場

日 (曜)	こんだて	体　　中　　で　　の　　主　　な　　は　　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	無糖質 牛乳・小魚 海藻	ビタミン・無糖質 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			
17 (月)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	ガバオライスの具	鶏肉 大豆	ビーマン にんじん	だけのこ たまねぎ にんにく	しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖	油	★オ伊斯ターソース しょうゆ 酒 ★バジルソース 塩 一味唐辛子	
	副菜	キャベツとチーズのスパイスサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし		油	酢 塩 こしょう チリパウダー パプリカ粉 からし粉	小 中 640 790
	他	牛乳	牛乳							
18 (火)	主食	ソフトメン				ソフトメン				
	主菜	手作りかき揚げ	大豆	★ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	油		
	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	小 中 684 881
	他	牛乳	鶏肉 油揚げ ★なると		ほうれん草 にんじん	長ねぎ しいたけ	砂糖	油	しょうゆ みりん	
19 (水)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	さばのみそ煮	★さばのみそ煮							
	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	こんにゃく 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 一味唐辛子	小 中 627 799
	他	牛乳	豆腐	わかめ	にんじん	だけのこ えのきだけ しいたけ 長ねぎ			混合だし しょうゆ 塩 酒	
20 (木)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	いかのレモンソース	★いか切身でん粉付き			レモン	砂糖	油	しょうゆ 酒	
	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	小 中 634 779
	他	牛乳	豆腐 みそ	ほうれん草 にんじん	なめこ 大根 長ねぎ				混合だし	
21 (金)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	ごぼうメンチカツ	★ごぼうメンチカツ					油		
	副菜	コーンサラダ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし			油	酢 塩 こしょう	小 中 656 777
	他	牛乳	フランクフルト	パセリ にんじん	たまねぎ 白菜	じゃがいも			野菜ブイヨン 塩	
25 (火)	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	鶏肉ときこの米粉シチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ セロリ しめじ マッシュルーム ★クリームコーン	じゃがいも 米粉	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう ローレル	小 中 614 735
	他	牛乳	ハム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ			油	酢 塩 こしょう	
26 (水)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	親子煮	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらす 砂糖	油	しょうゆ みりん	小 中 672 829
	副菜	ひじきのみそマヨあえ	ハム みそ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん	
	他	牛乳		牛乳						
27 (木)	主食	わかめごはん		★わかめごはんの素		ごはん				
	主菜	鶏肉の梅風味揚げ	鶏肉			★梅ひしお しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ 酒	
	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 にんにく とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう 酒	小 中 696 851
	他	牛乳	豆腐 ★なると		小松菜	たまねぎ しょうが しいたけ	春雨	ごま油	チキンガラスープ 塩 酒 しょうゆ こしょう	
28 (金)	主食	ミルクパン				ミルクパン				
	主菜	鮭のチーズマヨソース焼き	鮭	牛乳 生クリーム 粉チーズ		たまねぎ マッシュルーム		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
	副菜	フレンチサラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり		油	酢 塩 こしょう	小 中 687 840
	他	牛乳			ほうれん草 にんじん	たまねぎ しめじ	★マカロニ		野菜ブイヨン 塩 こしょう	

☆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。