

# 令和7年3月 学校給食予定献立表

日曜	こんだて	体の中での主な成分						その他			
		体をつくるものとなる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無塩類 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無機質 その他の野菜 果物	5群 高次化糖 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂				
		糖質	たんぱく質	脂質	ビタミン・ミネラル	糖質	脂質				
3 月	主食	鶏肉 油揚げ ★かまぼこ		にんじん	かんぴょう 枝豆 しいたけ	おこわ ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 すし酢	小 中 677 776	19 22	
	主菜	ハムとコーンのカラフル揚げ	ハム	ひなまつり献立	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	さつまいも 小麦粉	油			塩
	副菜	菜の花のおひたし	かつお節 ★いり卵		菜の花	キャベツ		ごま油			しょうゆ
	他	ひなあられ					★ひなあられ				
		牛乳		牛乳							
4 月	主食	ソフトメン				ソフトメン			小 中 642 831	3.3 4.0	
	主菜	わかめうどん汁	豚肉	わかめ	にんじん	大根 白菜 長ねぎ えのきたけ		混合だし 塩 しょうゆ みりん			
	副菜	切干し大根のサラダ	鶏肉		にんじん	切干し大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま油			しょうゆ 酢 一味唐辛子
	他	手作りチーズ蒸しパン			牛乳 チーズ			★ホットケーキミックス			
		牛乳		牛乳							
5 月	主食	ごはん				ごはん 			小 中 651 834	2.3 2.6	
	主菜	ビーンズカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース ブルーン	じゃがいも	油			★カレーパウダー カレー粉 ケチャップ ★中濃ソース ガラムマサラ
	副菜	こまつなサラダ	ハム		にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま 油			酢 塩 こしょう
	他	牛乳			牛乳						
6 月	主食	わかめごはん		★わかめごはんの素		ごはん 			小 中 693 848	2.9 3.5	
	主菜	鶏の照り焼き	鶏肉			にんにく	でん粉 砂糖	油			塩 酒 しょうゆ みりん
	副菜	もやしとにんじんのじゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	もやし しょうが	砂糖				しょうゆ 酢
	他	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	青葉小学校6-1 リクエスト献立	にんじん	キャベツ えのきたけ	じゃがいも				混合だし
		りんご			りんご						
		牛乳		牛乳							
7 月	主食	ドッグパン				ドッグパン			小 中 697 834	3.2 3.9	
	主菜	白身魚フライ	★白身魚フライ	さかなの日				油			
	副菜	ノンエッグタルタルソース									★ノンエッグタルタルソース
	他	野菜ソテー	ベーコン		にんじん 小松菜	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		にんじん	たまねぎ 白菜 セロリ ヤングコーン	マカロニ	豆乳バター 油	野菜ブイヨン 塩 こしょう ★トマトソース		
		牛乳		牛乳							
10 月	主食	ごはん				ごはん 			小 中 621 768	2.4 2.8	
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	たまねぎ しょうが	砂糖	油			しょうゆ 酒 みりん
	副菜	ごま酢あえ	★かまぼこ		にんじん 小松菜	もやし		ごま ごま油			しょうゆ 酢
	他	みだくさん汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ しめじ	こんにゃく				混合だし
		お祝いケーキ (中学3年生のみ)					★お祝いケーキ (中3のみ)				
		牛乳		牛乳							
11 月	主食	朝食のフレンチトースト	卵	牛乳			食パン はちみつ 砂糖			小 中 748 897	2.6 3.3
	主菜	さつまいもモリモリシチュー	鶏肉 豆乳	粉チーズ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも 米粉	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	副菜	コーン好きのサラダ		青葉小学校6-3 リクエスト献立	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		油	酢 塩 こしょう		
	他	ソーダゼリー						★ソーダゼリー			
		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・かにを食べているが、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	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	無塩質 牛乳・小魚 海藻	ビタミン 緑黄色野菜	無機質 その他の野菜 薯類	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 脂質					
12 (水)	主食	ごはん				ごはん			小 中	628 752	2.1 2.4	
	主菜	★煮巻き					油					
	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
	副菜	たまごとチンゲンサイのスープ	卵		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ 長ねぎ	でん粉	油				チキンガラスープ 塩 しょうゆ こしょう
	他	牛乳		牛乳								
13 (木)	主食	ごはん				ごはん			小 中	664 813	1.9 2.3	
	主菜	ハンバーグゆずおろしソース	★ハンバーグ			ゆず 大根 長ねぎ	砂糖 でん粉					しょうゆ 酒 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 とうもろこし	三温糖	ごま油				しょうゆ
	副菜	ワインナーと小松菜のスープ	ワインナー		にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも					野菜ブイヨン 塩 こしょう
	他	みかんゼリー					★みかんゼリー					
14 (金)	主食	米パン					米パン			小 中	606 755	2.4 3.0
	主菜	ホークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ 塩 こしょう ★ウスターソース 一味唐辛子			
	副菜	ハムと野菜のマリネ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ		オリーブオイル	酢 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳								
	17 (月)	主食	ごはん				ごはん					
主菜	豚肉とにらのそぼろいため	豚肉 大豆 みそ		にら	たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子				
副菜	おかかあえ	かつお節		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	酢 しょうゆ				
副菜	じゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			ごぼう 大根 長ねぎ	こんにゃく じゃがいも		混合だし				
他	お祝いケーキ (小学6年生のみ)					★お祝いケーキ (小6のみ)						
18 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 中	731 891	2.9 3.5
	主菜	肉うどん汁	豚肉 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ 長ねぎ しいたけ			しょうゆ 塩 みりん 酒 混合だし			
	副菜	しょうがあえ			にんじん ほうれん草	キャベツ しょうが			しょうゆ			
	他	ほうれん草のマドレーヌ	卵	チーズ 牛乳	ほうれん草		★ホットケーキミックス 砂糖	無塩バター				
	他	牛乳		牛乳								
19 (水)	主食	ごはん				ごはん			小 中	664 819	2.3 2.7	
	主菜	いかさき揚げ	★いかさき揚げ					油				
	副菜	五目きんぴら	油揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆 しいたけ	しらたき 砂糖	ごま油				しょうゆ みりん
	副菜	根菜ごまみそ汁	鶏肉 みそ		小松菜 にんじん	大根 れんこん ごぼう 長ねぎ		ごま				混合だし
	他	牛乳		牛乳								
21 (金)	主食	ミルクパン					ミルクパン			小 中	680 829	2.4 3.0
	主菜	鶏肉とコーンのチリマト煮	鶏肉		トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし	米粉 砂糖	油 無塩バター	野菜ブイヨン ケチャップ 白ワイン こしょう 塩 チリパウダー			
	副菜	ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酢 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・ごぼう・小松菜・大根・たまねぎ・にら・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。