

令和7年4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						栄養価		
			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・豆 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	ビタミン・無糖質 その他の野菜 果物	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 脂質			
8 (火)	主食	はちみつパン					はちみつパン			中 841	3.2
	主菜	鶏肉とマカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	チンゲン菜	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	無塩バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	副菜	ブロッコリーサラダ	中学校のみ		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし にんにく	砂糖	オリーブオイル	酢 塩 黒こしょう 酒		
	他	牛乳		牛乳							
9 (水)	主食	ごはん		小学校のみ			ごはん			小 619	2.3
	主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく プルーン	じゃがいも	油	★カレールウ 中濃ソース クチャップ ガラムマサラ		
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
10 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 626 中 773	2.2 2.6
	主菜	鯉のみそマヨ焼き	鯉 豆乳 みそ			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	酒		
	副菜	菜の花あえ	かつお節		菜の花	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖		しょうゆ		
		茗荷汁	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきだけ			混合だし しょうゆ 塩		
	他	牛乳		牛乳							
11 (金)	主食	茨城県産小麦パン		入学・進学 お祝い献立			茨城県産小麦パン			小 627 中 752	3.0 3.7
	主菜	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ		油	★デミグラスソース 赤ワイン クチャップ		
	副菜	こふさいち			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう		
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ マッシュルーム			野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	他	お祝いいちごゼリー					★お祝いいちごゼリー				
14 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 621 中 768	2.0 2.4
	主菜	肉豆腐	豚肉 豆腐		さやいんげん にんじん	長ねぎ	砂糖 しらたき		しょうゆ みりん		
	副菜	昆布あえ		塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ 大根	砂糖	ごま油	しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
15 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 695 中 895	2.8 3.5
	主菜	手作りかき揚げ	大豆		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		
		きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ ★なると		ほうれん草 にんじん	しいたけ 長ねぎ	砂糖	油	しょうゆ みりん		
	他	牛乳		牛乳							
16 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 600 中 743	1.7 2.0
	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	からしあえ	ハム		ほうれん草 にんじん	きゅうり			からし粉 しょうゆ		
		穴子炊飯	豚肉		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	糸こんにゃく 里いも		混合だし しょうゆ 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
17 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 623 中 769	2.3 2.7
	主菜	三色そばろ炒め	鶏肉 大豆 ★いり玉子		小松菜	しょうが	砂糖		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	砂糖	ごま油	しょうゆ		
		米粉ワンタンスープ			ほうれん草 にんじん	えのきだけ 長ねぎ しいたけ 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		
	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	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 たんばく質	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					
18 (金)	主食	ミルクパン	よい塩の日献立				ミルクパン			小 中 717 895	2.2 2.8		
	主菜	メンチカツ			★メンチカツ				油				
	副菜	ベーコンとひじきのサラダ	ベーコン	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう				
		コーンポタージュ		生クリーム 牛乳	パセリ	たまねぎ とうもろこし ★クリームコーン マッシュルーム	米粉	無塩バター 油	こしょう				
	他	牛乳		牛乳									
22 (火)	主食	黒パン					黒パン			小 中 735 883	2.7 3.3		
	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	ウスターソース 塩 ケチャップ				
	副菜	かぶのシーザーサラダ	ベーコン	粉チーズ	ブロッコリー	かぶ きゅうり エリンギ にんにく レモン	★クルトン	ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	酢 塩 黒こしょう				
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト									
		牛乳		牛乳									
23 (水)	主食	ごはん	ひぬ丸くん メニュー				ごはん			小 中 627 750	2.3 2.8		
	主菜	あじフライ			★あじフライ				油				
	副菜	※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	油	しょうゆ 酢 塩				
		にらたま汁	豆腐 卵 みそ		にんじん にら	たまねぎ	でん粉		混合だし				
	他	牛乳		牛乳									
24 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中 616 761	1.8 2.1		
	主菜	豆腐のカレー煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ 長ねぎ だけのこ しょうが	三温糖 でん粉	油	カレー粉 しょうゆ 酒				
	副菜	香醋サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油 ごま 油	しょうゆ 酢				
	他	牛乳		牛乳									
25 (金)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン			小 中 635 778	3.0 3.8		
	主菜	マーマレードチキン	鶏肉			★オレンジジュース	でん粉 小麦粉 ★マーマレード	油	しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう				
	副菜	ほうれん草とツナのサラダ	まぐろ		ほうれん草 にんじん	もやし にんにく しょうが レモン ★アップルソース		油	しょうゆ 塩 こしょう				
		大豆のスープ	ベーコン ★ミックスビーンズ		小松菜 にんじん	たまねぎ セロリ マッシュルーム	大麦 じゃがいも	豆乳バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳									
28 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 中 619 765	2.0 2.3		
	主菜	豚肉と野菜の玉子とじ	豚肉 卵		にんじん	たまねぎ 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	ピリ辛あえ			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	ごま油	しょうゆ 酢 塩 一味唐辛子				
	他	牛乳		牛乳									
30 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 699 861	2.3 2.7		
	主菜	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	鶏肉 高野豆腐			長ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子				
	副菜	おひたし	かつお節		ほうれん草	キャベツ もやし			しょうゆ				
		美だくさん汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜 しめじ	こんにゃく		混合だし				
	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。

茨城町産の食材は、米・にらです。
ひぬ丸くんメニューの茨城町産の食材は、米・にら・きゅうり・たまねぎ・小松菜・にんじんです。
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉・さつまいも・ごぼうです。



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。

☆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。