

# 令和7年5月 学校給食予定献立表

日 曜	こんだて	体の調子を整える食品						その他 調味料	栄養価		
		体をつくることになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのちとになる食品			エネルギー kcal	食塩 相当量 g	
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐類	2群 無糖質 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無糖質 その他の野菜 果物	5群 炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 脂質 油脂				
		体をつくることになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのちとになる食品					
1 (木)	主食	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		さやいんげん にんじん	たけのこ ししいたけ	おこわ ごはん こんにゃく 砂糖		しょうゆ みりん 塩	小 中 682 82.3	2.2 2.9
	主菜	かまぼこ茶炊揚げ	★かまぼこ	緑茶の白			小麦粉	油	抹茶		
	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	柏もち	こどもの白飯立				★柏もち				
2 (金)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン			小 中 633 76.7	2.0 3.6
	主菜	ホークチャップ焼き	豚肉		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	クチャップ 酒 酢 塩 ウスターソース チリパウダー		
	副菜	チーズ粉ふきいも		チーズ	パセリ				塩 こしょう		
	他	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	白ネギ えのきだけ たまねぎ		油	野菜ブイヨン 塩 こしょう		
7 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 621 76.7	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	テンメンジャン しょうゆ		
	副菜	ビビンバ (納入りナムル)	★いり玉子		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ		
	他	香煎スープ	豆腐		チンゲン菜	たまねぎ ししいたけ しょうが		ごま油	チキンガラスープ 塩 酒 しょうゆ こしょう		
8 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中 639 79.0	1.8 2.1
	主菜	豆腐の中華煮	豆腐 厚揚げ 豚肉		チンゲン菜 にんじん	白ネギ ししいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 油	チキンガラスープ 塩 酒 ★オイスターソース しょうゆ		
	副菜	切干し大根とくらげのあえもの	★中華くらげ		にんじん	切干し大根 きゅうり キャベツ もやし	砂糖	ごま油 油 ごま	しょうゆ 酢		
	他			牛乳							
9 (金)	主食	ミルクパン					ミルクパン			小 中 622 76.4	2.8 3.5
	主菜	ホキのレモンペッパーフライ	★ホキのレモンペッパーフライ					油			
	副菜	小松菜サラダ	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	コンソメスープ	ベーコン		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ マッシュルーム			野菜ブイヨン 塩 こしょう		
12 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 中 669 82.9	3.0 3.6
	主菜	さばの塩焼き	★さば塩焼き								
	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	肉団子汁	★肉団子	わかめ	にんじん	大根 長ねぎ たけのこ ししいたけ			混合だし しょうゆ みりん 塩 酒		
13 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 中 697 86.6	3.0 3.7
	主菜	コーンとさつまいものかき揚げ	大豆			たまねぎ 枝豆 とうもろこし	さつまいも 小麦粉	油			
	副菜	からしあえ	★かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ			しょうゆ からし粉		
	他	わかめうどん汁	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん	大根 ししいたけ 長ねぎ	砂糖		混合だし しょうゆ みりん 塩		
14 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 696 85.7	2.1 2.5
	主菜	タコライスの具	豚肉 ワインナー 大豆		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油	クチャップ しょうゆ 塩 コンソメ こしょう チリパウダー		
	副菜	チーズとブロッコリーのサラダ		チーズ	小松菜 にんじん ブロッコリー			油	酢 塩 こしょう		
	他			牛乳							
15 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中 651 80.3	2.3 2.8
	主菜	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ ししいたけ	じゃがいも したらき 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 塩		
	副菜	酢しょうゆあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
	他	手作りふりかけ	かつお節	★ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん		
16 (金)	主食	黒パン					黒パン			小 中 674 78.4	2.6 3.0
	主菜	ミートコロッケ	★ミートコロッケ					油			
	副菜	フレンチサラダ	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	酢 塩 こしょう		
	他	ミネストローネ	鶏肉 ★ミックスピーズ		ほうれん草 にんじん	たまねぎ セロリ ヤングコーン	マカロニ		★トマトソース 野菜ブイヨン 塩 こしょう		
19 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 中 712 87.5	2.6 3.0
	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 砂糖 でん粉	油 ごま	クチャップ しょうゆ 酒 みりん		
	副菜	しょうががあえ			小松菜 にんじん	キャベツ しょうが			しょうゆ		
	他	わかめとたまねぎのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ 大根 しめじ 長ねぎ			混合だし		

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
		体をつくるものとなる食品		体の働きを助ける食品		エネルギーのもととなる食品				
		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	その他の野菜 果物	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂			
20 (火)	主食	はちみつパン					はちみつパン			
	主菜	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉					オリーブオイル	★香辛ミックス 塩	
	副菜	ツナ豆マヨサラダ	まぐろ 大豆		小松菜 じんじん	たまねぎ キャベツ	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう	
	他	じゃがいもと白菜のスープ			パセリ じんじん	白菜 たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも		野菜ブイヨン 塩 こしょう	
21 (水)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	チキンカレー	鶏肉		じんじん	たまねぎ んにく ブルー	じゃがいも		★カレールウ カレー粉 クチャップ 中濃ソース ガラムマサラ	
	副菜	大根とほうれん草のサラダ	ハム		ほうれん草 じんじん	大根 んにく とうもろこし			酢 塩 こしょう	
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト						
22 (木)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ハンバーグおろしソース	★ハンバーグ			大根 長ねぎ	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	もやしとピーマンのおかかあえ	かつお節		ピーマン じんじん	もやし		三温糖	油	
	他	ひじき入りにらたま汁	鶏肉 卵 豆腐	ひじき	じんじん いら	たまねぎ		でん粉	混合だし しょうゆ 酒 塩	
23 (金)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ハンバーグおろしソース	★ハンバーグ			大根 長ねぎ	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	もやしとピーマンのおかかあえ	かつお節		ピーマン じんじん	もやし		三温糖	油	
	他	ひじき入りにらたま汁	鶏肉 卵 豆腐	ひじき	じんじん いら	たまねぎ		でん粉	混合だし しょうゆ 酒 塩	
24 (土)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ハンバーグおろしソース	★ハンバーグ			大根 長ねぎ	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	もやしとピーマンのおかかあえ	かつお節		ピーマン じんじん	もやし		三温糖	油	
	他	ひじき入りにらたま汁	鶏肉 卵 豆腐	ひじき	じんじん いら	たまねぎ		でん粉	混合だし しょうゆ 酒 塩	
25 (日)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ハンバーグおろしソース	★ハンバーグ			大根 長ねぎ	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	もやしとピーマンのおかかあえ	かつお節		ピーマン じんじん	もやし		三温糖	油	
	他	ひじき入りにらたま汁	鶏肉 卵 豆腐	ひじき	じんじん いら	たまねぎ		でん粉	混合だし しょうゆ 酒 塩	
26 (月)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	豚肉と大豆の甘辛揚げ	豚肉 大豆				じゃがいも でん粉 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	油揚げと野菜のあえもの	油揚げ		じんじん	キャベツ きゅうり もやし	しょうが		しょうゆ	
	他	五目汁			小松菜 じんじん	大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ		こんにゃく	混合だし しょうゆ みりん 酒 塩	
27 (火)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	豚肉と大豆の甘辛揚げ	豚肉 大豆				じゃがいも でん粉 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	油揚げと野菜のあえもの	油揚げ		じんじん	キャベツ きゅうり もやし	しょうが		しょうゆ	
	他	五目汁			小松菜 じんじん	大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ		こんにゃく	混合だし しょうゆ みりん 酒 塩	
28 (水)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	野菜いっぱい麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		じんじん いら	大根 しょうが にんにく	たまねぎ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	副菜	キャベツとソーセージのソテー	ウィンナー	ひぬ丸くん メニュー	チンゲン菜 じんじん	とうもろこし キャベツ			油	
	他	メロン				メロン				
29 (木)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	からあげ甘酢がけ	鶏肉				しょうが んにく 長ねぎ	でん粉 砂糖	油	
	副菜	こんにゃくのきんぴら	★さつま揚げ		じんじん	れんこん ごぼう 枝豆		こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	
	他	小松菜ときのこのみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 じんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ			混合だし	
30 (金)	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	からあげ甘酢がけ	鶏肉				しょうが んにく 長ねぎ	でん粉 砂糖	油	
	副菜	こんにゃくのきんぴら	★さつま揚げ		じんじん	れんこん ごぼう 枝豆		こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	
	他	小松菜ときのこのみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 じんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ			混合だし	

※ 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・きゅうりです。  
ひぬ丸くんメニューの茨城町産の食材は、米・にら・大根・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・メロンです。  
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉・小松菜・チンゲン菜・長ねぎ・ピーマン・ほうれん草です。



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。