

# 令和7年6月 学校給食予定献立表

日曜	ごんだて	体のつくりを育てる食品						その給 調味料	栄養価 エネルギー kcal	食塩 相当量 g
		1群 2群		3群		4群				
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐類	脂質類 牛乳・乳油 油脂	ビタミン	ミネラル	食物繊維	その他			
2月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	肉豆腐	豚肉 豆腐		きつねいんげん こんじん	長ねぎ	しらたき 砂糖	しょうゆ みりん	小中 618 762 2.4 2.8	
	副菜	五色あえ	ハム ★いり玉子		ほうれん草 こんじん	キャベツ	砂糖	しょうゆ 酢		
他	牛乳		牛乳							
3月	主食	はちみつパン					はちみつパン			
	主菜	メンチカツ	★メンチカツ					油		
	副菜	シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	フロッキー 卵パプリカ 鶏パプリカ	キャベツ きゅうり にんじく とうもろこし レモン	★カルトン	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	オニオンスープ			ほうれん草 こんじん	たまねぎ		ビーフコンソメ しょうゆ こしょう	小中 664 840 2.9 2.9	
他	牛乳		牛乳							
4月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	いかの香味ソース	★いかでん付付き			長ねぎ	しょうが	砂糖	油 ごま油	
	副菜	カリカリあえ			こんじん	キャベツ きゅうり ★つぼ揚げ				
	他	鶏こぼろスープ	鶏肉 厚揚げ		チンゲン菜 こんじん	たまねぎ しいたけ	ごぼう	チキンガラスープ しょうゆ こしょう	小中 634 782 2.8 3.3	
他	牛乳		牛乳							
5月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	麺のみそマヨ焼き	麺 みそ			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	油 みりん	
	副菜	こんぶあえ	★さつま揚げ	塩こんぶ	こんじん 小松菜	キャベツ				
	他	かみなり汁	油揚げ 豆腐		こんじん	しめじ 長ねぎ	こんにゃく	ごま油	醤油だし しょうゆ 酒 塩	
他	牛乳		牛乳							
6月	主食	ココアパン					ココアパン	砂糖	油	
	主菜	チキンたっぷりポトフ	鶏肉		こんじん パセリ	たまねぎ かつお		じゃがいも	野菜ブイヨン 塩 こしょう	
	副菜	鶏と大根のサラダ	ハム		こんじん	大根 きゅうり ★鶏ひじき にんにく		砂糖	油	
他	牛乳		牛乳							
9月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	豚肉とにらのそぼろ炒め	豚肉 大豆 みそ		こら	たまねぎ しょうが にんにく	とうもろこし	砂糖	油	
	副菜	小松菜のナムル			小松菜 こんじん	キャベツ にんにく	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	他	鶏ちゃんご汁	豆腐		こんじん	大根 白菜	ごぼう 長ねぎ		チキンガラスープ しょうゆ 塩	
他	牛乳		牛乳							
10月	主食	ソフトメン						ソフトメン		
	主菜	肉とん汁	豚肉		チンゲン菜 こんじん	たまねぎ しいたけ	長ねぎ		醤油だし しょうゆ 塩 みりん	
	副菜	もやしとにらのあえもの			こんじん 小松菜	もやし		三温糖	ごま油	
	他	黒糖きなこもち	きなこ					きつねいも 三温糖 黒砂糖	油	
他	牛乳		牛乳							
11月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	野菜いっぱいマーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		こんじん 小松菜	大根 しいたけ にんにく	たまねぎ しょうが 長ねぎ	砂糖	油 ごま油	
	副菜	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		チンゲン菜 こんじん	キャベツ とうもろこし	たまねぎ		豆乳バター	
	他	メロン				メロン			野菜ブイヨン 塩 こしょう	
他	牛乳		牛乳							
12月	主食	ごはん					ごはん			
	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	
	副菜	ほうれん草とキャベツのあえもの			ほうれん草 こんじん	キャベツ		三温糖	ごま油	
	他	にらと豆腐のスープ	豆腐 ハム		こら	マッシュルーム たまねぎ	でん粉	ごま油	野菜ブイヨン 塩 しょうゆ	
他	牛乳		牛乳							
13月	主食	豆味噌汁						味噌汁		
	主菜	チリビーンズ	豚肉 ワインナー 豚インゲン豆		こんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	セロリ		じゃがいも	
	副菜	フロッキーのサラダ			こんじん フロッキー	キャベツ とうもろこし にんにく		砂糖	オリーブオイル	
	他	牛乳		牛乳					酢 塩 黒こしょう	
他	牛乳		牛乳							
16月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	鶏団子カレー	牛肉		こんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース プルーン	じゃがいも		油	
	副菜	チーズ入りスライスサラダ	チーズ		こんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり		オリーブオイル	
	他	牛乳		牛乳					★カレー粉 カレー粉 カラマツ草 ケチャップ ★チリソース	
他	牛乳		牛乳					酢 塩 こしょう からし粉 チリパウダー パプリカ粉		

ひめ丸くウィーク

茨城町学校給食共同調理場

日 曜	こんだて	体の中での主なほたけ						その他 調味料	エネルギー kcal	食塩 相当量		
		体をつくるもとになる食品		体の働きを支える食品		エネルギーのもとになる食品						
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 無機質 牛乳の脂 塩類	3群 ビタミン 緑黄色野菜	4群 炭水化物 その他野菜 薯類	5群 脂質 動物性 植物油	6群 糖質 糖類					
17 月	主食	ミルクパン					ミルクパン					
	主菜	チキンのマスタードマヨ焼き	鶏肉			たまねぎ しょうが	にんにく		ノンエッグマヨネーズ 油	粗マスタード こしょう		
	副菜	コールスロー			にんじん	キャベツ	とうもろこし		油	酢 塩 こしょう		
	他	ほうれん草とソーセージのスープ	ワインナー		ほうれん草 にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	じゃがいも		野菜フイオン 塩 こしょう		
18 月	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	あじフライ	★あじフライ						油			
	副菜	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	もやし		砂糖	ごま しょうゆ		
	他	しょうゆ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ	ごぼう	じゃがいも		油	醤油だし	
19 月	主食	菜ごはん						菜ごはん				
	主菜	ハンバーググレービーソース	★ハンバーグ			たまねぎ	にんにく		砂糖	無塩バター	しょうゆ 酢	
	副菜	ツナとわかめのサラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ	きゅうり		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	他	しょうゆ 味噌スープ	豚肉 豆腐 みそ		チンゲン菜	たまねぎ	しいたけ しょうが		醤油	ごま油	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒	
20 月	主食	菜パン						菜パン				
	主菜	ポークブラウンシチュー	豚肉 白いんげん豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ	セロリ マッシュルーム	じゃがいも		油	野菜フイオン ★ハイシルフ ★デミグラスソース 塩 こしょう	
	副菜	ハムと野菜のマリネ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	たまねぎ レモン			油	酢 塩 こしょう	
	他	ヨーグルト			★ヨーグルト							
23 月	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	さばの南蛮づけ	★さばでん粉付き			長ねぎ			砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	
	副菜	糸かまぼこの土佐あえ	★糸かまぼこ 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	
	他	しょうゆ お味噌汁	豚肉		にんじん	大根 長ねぎ	ごぼう	じゃがいも	糸こんにゃく		醤油だし しょうゆ 塩 こしょう	
24 月	主食	ソフトメン						ソフトメン				
	主菜	チャンポンスープ	豚肉		チンゲン菜 にら にんじん	キャベツ	もやし しいたけ たまねぎ			ごま油	★チャンポンスープの薬	
	副菜	コンサラダ			にんじん	キャベツ	枝豆 とうもろこし			油	酢 塩 こしょう	
	他	手作りブルーベリーチーズ蒸しパン			牛乳 チーズ		ブルーベリー				★ホットケーキミックス	
25 月	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	シュウメルリ	鶏肉		生乳、チーズ エグクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	にんにく		さつまいも 米粉	油	野菜フイオン 塩 こしょう
	副菜	ジンジャーレッシングサラダ	まぐろ		にんじん 小松菜	キャベツ	たまねぎ しょうが			油	しょうゆ みりん 塩	
	他	しょうゆ 牛乳			牛乳							
26 月	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	豚バラと野菜のみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん にら	白滝	たまねぎ しょうが		白滝	でん粉 砂糖	油	★オイスターソース 酒 しょうゆ 一味唐辛子
	副菜	ゆず大根とちりめんじゃこのゆずあえ			★ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	ゆず大根	キャベツ きゅうり しょうが ゆず		砂糖	しょうゆ 酢	
	他	しょうゆ 牛乳			牛乳							
27 月	主菜	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン				
	主菜	チョコクリーム								★チョコクリーム		
	主菜	タンダーチキン	鶏肉		★ヨーグルト	たまねぎ	にんにく			オリーブオイル	カレー粉 塩 こしょう パプリカ粉	
	副菜	大豆のツナマヨサラダ	まぐろ 大豆		小松菜 にんじん	きゅうり	たまねぎ キャベツ			ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ からし粉	
30 月	主菜	ごはん						ごはん				
	主菜	親子煮	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	じゃがいも		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	しょうゆ 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。

茨城産の食材は、米・にらです。  
ひぬ丸くんウィークの茨城産の食材は、米・にら・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・  
たまねぎ・にんじん・長ねぎ・白菜・さつまいも・チンゲン菜・ピーマン・ほうれん草・  
じゃがいも・セロリ・メロンです。  
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉・ごぼう・赤パプリカ・黄パプリカで  
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。