

令和7年6月 学校給食予定献立表

日曜	ごはん	体を強くするものになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		その他調味料	おやつ	
		1群 たんぱく質 魚・肉・豆・豆腐・豆製品	2群 無糖質 牛乳・小魚・海藻	3群 ビタミン・無糖質 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 油類			
2月	主食	ごはん					ごはん			みそ 焼きおにぎり
	主菜	肉豆腐	豚肉 豆腐		さやいんげん にんじん	長ねぎ	しらたき 砂糖		しょうゆ みりん	
	副菜	五色あえ	ハム ★いり玉子		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢	
	他	牛乳 ¹		牛乳						
3月	主食	はちみつパン					はちみつパン			さくらんぼ ゼリー
	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	粉チーズ	ブロッコリー 鶏パプリカ 鶏パプリカ	キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし 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	オニオンスープ			ほうれん草 にんじん	たまねぎ			ビーフコンソメ 塩 しょうゆ こしょう	
4月	主食	ごはん					ごはん			チキンナゲット
	主菜	いかの香味ソース	★いかでん粉付き			長ねぎ しょうが	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢	
	副菜	カリカリあえ			にんじん	キャベツ きゅうり ★つばき				
	他	鶏ごぼうスープ	鶏肉 厚揚げ		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ じゃがいも しいたけ			チキンガラスープ 塩 しょうゆ こしょう	
5月	主食	ごはん					ごはん			バナナマフィン
	主菜	鞋のみそマヨ焼き	鞋 みそ			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	酒 みりん	
	副菜	ごんぶあえ	★さつま揚げ	塩ごんぶ	にんじん 小松菜	キャベツ				
	他	かみなり汁	油揚げ 豆腐		にんじん	しめじ 長ねぎ	こんにゃく	ごま油	醤油だれ しょうゆ 酒 塩	
6月	主食	ココアレーザパン					ココアパン 砂糖	油	ビュアココア	おかし
	主菜	チキンたっぷりポトフ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ かな	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		にんじん	大根 きゅうり ★梅ひしお にんにく	砂糖	油	塩 黒こしょう	
	他	牛乳 ¹		牛乳						
7月	主食	ごはん					ごはん			手作り ポテトフライ
	主菜	豚肉とにらのそぼろ炒め	豚肉 大豆 みそ		にら	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 一味唐辛子 酒 みりん	
	副菜	小松菜のナムル			小松菜 にんじん	キャベツ にんにく きゅうり	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	
	他	鶏ちゃんこ汁	豆腐		にんじん	大根 白菜 ごぼう 長ねぎ			チキンガラスープ しょうゆ 塩	
8月	主食	ソフトメン					ソフトメン			シュウクリーム
	主菜	肉うどん汁	豚肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ しいたけ			醤油だれ しょうゆ 塩 みりん 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	
	他	麻婆きなこいも	きなこ				きつまいも 三温糖 黒砂糖	油	しょうゆ みりん	
9月	主食	ごはん					ごはん			スコーン (チョコチップ)
	主菜	野菜いっぱいマーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	大根 しめじ にんにく しょうが 長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ 一味唐辛子 チキンガラスープ 塩	
	副菜	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		チンゲン菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	たまねぎ	豆乳バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう	
	他	メロン				メロン				
10月	主食	ごはん					ごはん			ミニアメリカン ドック
	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	ほうれん草とキャベツのあえもの			ほうれん草 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま油	しょうゆ	
	他	にらと豆腐のスープ	豆腐 ハム		にら	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	
11月	主食	英減糖小麦パン					英減糖小麦パン			おかし
	主菜	チリビーンズ	豚肉、ワインナー 赤インゲン豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ セロリ	じゃがいも	油	クミン・パセリ、クミン粉 カラムマサラ、グチャップ ★チミグラスソース	
	副菜	ブロッコリーのサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし にんにく	砂糖	オリーブオイル	酢 酒 塩 黒こしょう	
	他	牛乳 ¹		牛乳						
12月	主食	ごはん					ごはん			豆腐ドーナツ
	主菜	増糖牛カレー	牛肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース フルーン	じゃがいも	油	★カレー粉 カレー粉 カラムマサラ、グチャップ ★チミグラスソース	
	副菜	チーズ入りのスパイスサラダ	チーズ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ		オリーブオイル	酢 塩 しょうゆ からし粉 チリパウダー パプリカ粉	
	他	牛乳 ¹		牛乳						

ひ
ぬ
丸
く
ん
ウ
イ
ー
ク

茨城町学校給食共同調理場

茨城県小学校食生活指導要綱																	
日 曜	こ ん だ て		体 中 での 主 な は た ら き						その他 調味料	おやつ							
			体をつくるものとなる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもととなる食品										
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無糖質 牛乳・小魚 海藻	3群 ビタミン・無糖質 緑黄色野菜	4群 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									
17 (水)	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	塩	粒マスタード	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				
		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			野菜ブイヨン	塩	こしょう			
	他	牛乳*		牛乳													
18 (木)	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					
		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		混合だし				
	他	牛乳*		牛乳													
19 (金)	主食	麦ごはん					麦ごはん										
	主菜	ハンバーググレイソース	★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				
	味噌 春雨スープ		★なると	豆腐	チンゲン菜	たまねぎ	しいたけ しょうが	春雨	ごま油		チキンガラスープ	しょうゆ	塩	こしょう	酒		
	他	牛乳*		牛乳													
20 (土)	主食	米パン					米パン										
	主菜	ボークブラウンシチュー	豚肉	白いんげん豆	トマト パセリ	たまねぎ にんにく	セロリ マッシュルーム	じゃがいも		油		野菜ブイヨン	★ハヤシルウ	★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			塩		酢	塩	こしょう			
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト													
	牛乳*		牛乳														
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	一徳庵辛子			
	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			
	豆腐焼 豚肉味噌	豚肉		にんじん	大根	長ねぎ	ごぼう	里いも	糸こんにゃく			混合だし、しょうゆ	塩	こしょう			
	他	牛乳*		牛乳													
24 (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	チンゲン菜	にら	キャベツ	もやし しいたけ たまねぎ			ごま油		★チャンボンスープの素					
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ	枝豆 とうもろこし			油		酢	塩	こしょう			
	手作りブルーベリーチーズ焼きパン		牛乳	チーズ		ブルーベリー		★ホットケーキミックス									
	牛乳*		牛乳														
25 (水)	主食	ごはん					ごはん										
	主菜	シュクメルリ	鶏肉		牛乳、チーズ 生クリーム	にんじん	パセリ	たまねぎ	にんにく	さつまいも	米粉	油		野菜ブイヨン	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	にんにく	たまねぎ	しょうが		油		しょうゆ	みりん	塩
	他	牛乳*		牛乳													
	牛乳*		牛乳														
26 (木)	主食	ごはん					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	白飯	たまねぎ だけのこ しょうが	でん粉	砂糖	油		★オイスターソース	酒	しょうゆ	一徳庵辛子
	副菜	切干し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	切干し大根	キャベツ きゅうり	しょうが	ゆず	砂糖				しょうゆ	酢		
	他	牛乳*		牛乳													
	牛乳*		牛乳														
27 (金)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン										
		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		九割粉、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	
	ジュリエンススープ	ベーコン		ほうれん草	にんじん	白飯	マッシュルーム		マカロニ		野菜ブイヨン	塩	こしょう				
他	牛乳*		牛乳														
30 (月)	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	一徳庵辛子
	他	牛乳*		牛乳													
	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。
ひめ丸くんウィークの茨城町産の食材は、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。

☆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。