

日 曜 日	こんだて	体の調子を整える食品						エネルギーのちとなる食品		その他 調味料
		1群 たんぱく質 脂・肉・卵 豆・豆腐類	2群 魚油質 牛乳・小魚 海産	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物 穀類・いも類 ・砂糖	6群 脂質 油脂			
2 (月)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	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	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	牛乳							
3 (水)	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	粉チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ 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	
		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
	他	牛乳	牛乳							
4 (木)	主食	ごはん				ごはん				
	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				
	副菜	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 しんじけ				チキンガラスープ 塩 しょうゆ こしょう
	他	牛乳	牛乳							
5 (金)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	鮭のみそマヨ焼き	鮭 みそ			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	酒 みりん	
	副菜	こんぶあえ	★さつま揚げ	塩こんぶ	にんじん 小松菜	キャベツ				
		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	混合だし しょうゆ 酒 塩	
	他	牛乳	牛乳							
6 (土)	主食	ココアパン				ココアパン 砂糖	油			ビュウココア
	主菜	チキンたっぴりポトフ	鶏肉		にんじん 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	梅と大根のサラダ	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	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		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
		塩ちゃんこ汁	豆腐		にんじん	大根 白ねぎ にんにく 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 (火)	主食	ソフトメン				ソフトメン				
	主菜	河うどん汁	豚肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ しんじけ 長ねぎ				混合だし 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	葉巻きなこいち	きなこ				さつまいも 三温糖 黒砂糖	油		しょうゆ みりん
11 (水)	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		にんじん にら	大根 しょうが にんにく 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	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				
12 (木)	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		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
		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
	他	牛乳	牛乳							
13 (金)	主食	茨城県産小麦パン				茨城県産小麦パン				
	主菜	チリピーズ	豚肉、ウインナー 赤インゲン豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく セロリ	じゃがいも	油		ウスターソース クマツツブ 塩 こしょう 一休唐辛子 野菜ブイヨン

日 期	こ ん だ て		体　の　中　で　の　主　な　は　ら　き							その他 調味料
			体を調子を整える食品		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 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐類	2群 糖質 米類 牛乳・小豆 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 炭水化物 穀類・いも類 豆類	6群 脂質 油類		
17 (水)	主菜	ミルクパン						ミルクパン		
	主菜	チキンのマスタートマトマヨ焼き	鶏肉			たまねぎ　にんにく しょうが		ノンエッグマヨネーズ　油		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		塩		酢　塩　こしょう
	副菜	ほうれん草とソーセージのスープ	ウィンナー		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)	主菜	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
	副菜	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)	主菜	麦ごはん					麦ごはん			
	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
	副菜	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　酒
	他	牛乳 [※]		牛乳						
20 (土)	主菜	米パン					米パン			
	主菜	ボークブラウンシュュー	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 にんにく　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　たまねぎ キャベツ　レモン		油		酢　塩　こしょう
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト						
	他	牛乳 [※]		牛乳						
23 (月)	主菜	ごはん					ごはん			
	主菜	さばの鰯菜づけ	★さばでん和付き			長ねぎ	砂糖	油　ごま油		しょうゆ　酢　一味唐辛子
	副菜	糸かまぼこの土屋あえ	★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
	副菜	糸かまぼこの土屋あえ	豚肉		にんじん	大根　長ねぎ　ごぼう	里いち　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)	主菜	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	キャベツ　もやし しょうが　だけのこ しいたけ　たまねぎ		ごま油		★チャンポンスープの素
	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
	他	手作りブルーベリーチーズ煮しパン		牛乳　チーズ		ブルーベリー	★ホットケーキミックス			
	他	牛乳 [※]		牛乳						
25 (水)	主菜	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	ジンジャーフレッシュサラダ	まぐろ		にんじん　小松菜	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	牛乳 [※]		牛乳						
	他	牛乳 [※]		牛乳						
26 (木)	主菜	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	白滝　たまねぎ だけのこ　しょうが にんにく	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	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						
	他	牛乳 [※]		牛乳						
27 (金)	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	タンドリーチキン	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
	副菜	ジュリエンスープ	ベーコン		ほうれん草　にんじん	白滝　マッシュルーム とうもろこし	マカロニ			野菜ブイヨン　塩　こしょう
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　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						
	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。
ひめ丸くんフアイ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・かにを食べているか、えび・かにが混ざる漁場で採取しています。