

令和7年7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		体の弱さを治る食品		エネルギーのもとになる食品		その他 調味料	エネルギー kcal	食塩 相当量 g
		1群 たんぱく質 魚・肉・豆 ・豆製品	2群 糖質 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 砂糖	6群 脂質 油脂			
1 (水)	主食	はちみつパン				はちみつパン			小 中 672 819	2.2 3.2
	主菜	かぼちゃの米粉シチュー	鶏肉	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 豆乳バター		
	副菜	ベーコンサラダ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	塩		
	他	な ⁵ 牛乳		牛乳						
2 (木)	主食	ごはん				ごはん			小 中 638 840	2.1 2.4
	主菜	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	鶏肉 高野豆腐			しょうが 長ねぎ	でん粉 砂糖	油		
	副菜	こんぶあえ		★塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま		
		なすのみそ汁	みそ 油揚げ		にんじん	たまねぎ なす えのきだけ		混合だし		
	他	な ⁵ 牛乳		牛乳						
3 (木)	主食	ごはん		ひめくんと メニュー		ごはん			小 中 657 809	2.3 2.7
	主菜	肉みそそば	豚肉 大豆 みそ		赤パプリカ 黄パプリカ	しょうが たまねぎ にんにく 枝豆	砂糖	塩		
	副菜	わかめともやしのあえもの		わかめ	にんじん	キャベツ しょうが もやし		ごま油		
		にらたま汁	卵 ★かまぼこ 豆腐		にんじん にら	たまねぎ	でん粉			
	他	な ⁵ 牛乳		牛乳						
4 (金)	主食	ミルクパン				ミルクパン			小 中 669 815	2.9 3.9
	主菜	さけのレモンソースがけ	★さけ切身でん粉付き			レモン	砂糖	塩		
	副菜	豆のガーリックマトサラダ	まぐろ ★ミックスビーンズ		にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし				
		鶏肉とほうれん草のスープ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム				
	他	な ⁵ 牛乳		牛乳						
7 (月)	主食	ごはん				ごはん			小 中 715 868	2.1 2.4
	主菜	塩辛カレーチキンカツ		★塩辛カレーチキンカツ				塩		
	副菜	ブロッコリーとチーズのサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく		塩		
		七夕スープ	豆腐		小松菜 にんじん	たまねぎ しめじ	★米粉マカロニ そうめん			
	他	七夕ゼリー	七夕献立				★七夕ゼリー			
8 (火)	主食	ソフトメン				ソフトメン			小 中 656 847	3.4 4.1
	主菜	きつねうどん汁	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 しいたけ 長ねぎ				
	副菜	スパイシーポテト					じゃがいも	塩		
		五色あえ	★かまぼこ		ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	砂糖	塩		
	他	な ⁵ 牛乳		牛乳						
9 (水)	主食	ごはん				ごはん			小 中 640 815	2.2 2.8
	主菜	さばのみそ煮	★さばのみそ煮							
	副菜	ビリ辛あえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 長ねぎ しいたけ	里いも こんにゃく	塩		
	他	な ⁵ 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 の と な る 食 品		体の 働 き を 整 え 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	無糖質	ビタミン・無糖質		炭水化物	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 他	穀類・いも類 砂糖	油脂				
10 (木)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	ひじき入り肉じゃが	豚肉 厚揚げ	ひじき	にんじん	たけのこ しいたけ	たまねぎ にんにく	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩	
	副菜	ごま酢あえ	まぐろ	納豆の日	小松菜 にんじん	キャベツ もやし			ごま油 ごま	しょうゆ 酢	小 中 664 807
		コンニャク 納豆	★納豆								
	他	牛乳		牛乳							
11 (金)	主食	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン			
	主菜	スラッピージョー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ ししいたけ		砂糖		ケチャップ こしょう ウスターソース	小 中 619 751
	副菜	小松菜サラダ	鶏肉		小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく			油	しょうゆ みりん 塩	3.1 3.8
		チンゲンサイと鶏のスープ	ベーコン 卵		チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム				野菜ブイヨン 塩 こしょう	
	他	牛乳		牛乳							
14 (月)	主食	沖縄炊き込みごはん	豚肉 ★さつまいも	こんにゃく ひじき	にんじん	ごぼう かんぴょう しいたけ		ごはん おこわ 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	小 中 650 791
	主菜	チーズはんぺんフライ	★チーズはんぺんフライ						油		2.3 3.0
	副菜	ゴーヤとハムの炒めもの	焼き豆腐 ハム かつお節		ゴーヤ にんじん	たまねぎ			ごま油	チキンガラスープ しょうゆ こしょう	
	他	牛乳		牛乳							
15 (火)	主食	ミルクパン						ミルクパン			
	主菜	豚肉と豆のトマト煮	豚肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆		パセリ にんじん トマト	たまねぎ		じゃがいも 砂糖	油	赤ワイン 野菜ブイヨン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小 中 729 878
	副菜	ガーリックドレッシングサラダ	ハム		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	3.0 3.5
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト							
		牛乳		牛乳							
16 (水)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	香椿き	★香椿き						油		
	副菜	チャブチ	豚肉		小松菜 にんじん	たけのこ しょうが にんにく		香南 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 味噌 辛子	小 中 648 772
		とうがんスープ	豆腐 ★かまぼこ		ほうれん草	とうがん しょうが 長ねぎ			油	チキンガラスープ 塩 しょうゆ こしょう 酒	2.5 2.9
	他	牛乳		牛乳							
17 (木)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	チキンカレー	鶏肉		にんじん	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	★カレールウ ケチャップ カレー粉 中濃ソース ガラムマサラ	小 中 661 814
	副菜	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			油	酢 塩 こしょう	2.3 2.7
	他	牛乳		牛乳							
18 (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	チキンのバジルマヨネーズ焼き	鶏肉						ノンエッグマヨネーズ	★バジルスソース	小 中 664 800
	副菜	カラフルサラダ			赤パプリカ フロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし			油	酢 塩 こしょう からし粉	2.8 3.5
		豆と野菜のスープ	ウィンナー		ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	大豆 じゃがいも			野菜ブイヨン 塩 こしょう	
	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・キャベツ・たまねぎ・にんじん・赤パ
プリカ・黄パプリカです。
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・豚肉・ごぼう・なすです。



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。