

令和7年7月 学校給食予定献立表

日曜	こんだて		体の中での主な活動						その他調味料	おやつ
			体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			
			1群 たんぱく質	2群 脂質	3群 ビタミン・無機質	4群 その他の野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質		
			魚・肉・豆・豆腐・海藻類	牛乳・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1 (日)	主食	ほちみつパン					ほちみつパン			とちやん (いちご)
	主菜	かぼちゃの栗粉シチュー	鶏肉	唐チーズ・生クリーム 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	野菜フイヨン 塩 こしょう	
	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	油	卵 しょうゆ 塩 こしょう	
	他	牛乳 ⁺		牛乳						
2 (日)	主食	ごはん					ごはん			ごまラスク
	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	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	
	副菜	こんぶあえ		★塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま		
	他	なすのみそ汁	みそ 油揚げ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきだけ			醤油だし	
3 (水)	主食	ごはん					ごはん			いももち
	主菜	肉みそぼろ	鶏肉 大豆 みそ	ひめくもん メニュー	赤パプリカ 黄パプリカ	しょうが たまねぎ にんにく	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	副菜	わかめともやしのだしあえもの		わかめ	にんじん	キャベツ もやし しょうが		ごま油	しょうゆ	
	他	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		しょうゆ 酒 塩 醤油だし	
4 (木)	主食	ミルクパン					ミルクパン			おかし
	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	油	酒 しょうゆ	
	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			★トマトガーリックソース	
	他	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			野菜フイヨン 塩 こしょう	
7 (日)	主食	ごはん					ごはん			たご焼き
	主菜	蜜型カレーチキンカツ		★蜜型カレーチキンカツ				油		
	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		油	卵 塩 こしょう	
	他	七タゼリー	七タゼリー				★七タゼリー		チキンガラスープ 塩 こしょう	
8 (日)	主食	ソフトメン					ソフトメン			クレープ (チョコ)
	主菜	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 しだいけ 長ねぎ			醤油だし しょうゆ みりん 塩	
	副菜	スパイシーポテト					じゃがいも	油	パプリカ粉 カレー粉 オリーブオイル 塩 こしょう	
	他	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	油	しょうゆ 卵	
9 (日)	主食	ごはん					ごはん			ツナ焼サンド
	主菜	さばのみそ煮	★さばのみそ煮							
	副菜	ピリ辛あえ			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	しょうゆ 卵 塩 一味唐辛子	
	他	けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 長ねぎ ほうろ しいたけ	きんぎょ こんにゃく	油	醤油だし しょうゆ 塩	
10 (日)	主食	ごはん					ごはん			手作りの いもけんぴ
	主菜	ひじき入り肉じゃが	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	だけのに たまねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩	
	副菜	ごま煮あえ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油 ごま	しょうゆ 卵	
	他	納豆	★納豆	納豆の日						
11 (日)	主食	炭焼焼き小豆パン					炭焼焼き小豆パン			おかし
	主菜	スラッピージョー	鶏肉 大豆		にんじん	たまねぎ しだいけ	砂糖		クチャップ しょうゆ マスタードソース 塩 こしょう	
	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	
	他	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			野菜フイヨン 塩 こしょう	
14 (日)	主食	ごはん					ごはん			焼きおにぎり
	主菜	ひじき入り肉じゃが	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	だけのに たまねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩	
	副菜	ごま煮あえ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油 ごま	しょうゆ 卵	
	他	納豆	★納豆	納豆の日						
15 (日)	主食	ミルクパン					ミルクパン			プリン
	主菜	豚肉と豆のトマト煮	鶏肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆 黄いんげん豆		パセリ にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	唐ワイン 野菜フイヨン クチャップ マスタードソース 塩 こしょう	
	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 しょうが にんにく		油	しょうゆ みりん 塩	
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト						

☆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。

茨城県庁舎新築共同調理場										
日 曜	こ ん だ て		体 の 中 で の 主 な は た ら き						そ の 他 調 味 料	お や つ
			体をつくるもととなる食品		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・乳油 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		
16 (水)	主 食	ごはん					ごはん			
	主 菜	鯖焼き	★青唐き					油		
	副 菜	チャブチェ	豚肉	小松菜 にんじん	たけのこ しめじ しょうが にんにく	糖類 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩 しょう 一徳庵辛子		チョコチップ バナナマフィン
	他	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 しょうゆ 酒		
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	★カレー粉 グチャップ カレー粉 中濃ソース カラムマサラ		もちもち ドーナッツ
	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 しょうゆ		
	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			
	主 菜	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	
	副 菜	カラフルサラダ			赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	酢 塩 しょうゆ からし粉	唐唐ドッグ
22 (火)	主 菜	鶏と野菜のスープ	ウインナー	ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	大葉 じゃがいも		野菜ブイヨン 塩 しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳						
	主 菜	鶏肉	鶏チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 豆す スクネーニ にんにく	スパゲティ 砂糖	油	酒 グチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ		おかし
	副 菜	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆	砂糖	マヨネーズ	酢 しょうゆ		
23 (水)	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		だいこん えのきだけ	でん粉		しょうゆ みりん 和風だしの素		たまご ロールパン
	副 菜	からしあえ	ハム	ほうれん草 にんじん	きゅうり			からし粉 しょうゆ		
	他	豆腐とねめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ 長ねぎ			和風だしの素		
24 (木)	主 食	ごはん					ごはん			
	主 菜	なすの中華炒め	豚肉 みそ	赤パプリカ	なす たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒		ココア 煎パン
	副 菜	マカロニサラダ		にんじん	きゅうり たまねぎ	マカロニ	マヨネーズ	塩 しょうゆ		
	他	かに蒸スープ	かにかまぼこ 餅	チンゲン菜	長ねぎ しめじ	でん粉		チキンガラスープ しょうゆ		
25 (金)	主 食	バターロール					バターロール			
	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		油	カレー粉 しょうゆ 塩 しょうゆ		
	副 菜	ブロッコリーのサラダ	まぐろ	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく		油	酢 塩 しょうゆ		チーズタルト
	他	レタススープ	ベーコン	にんじん	レタス マッシュルーム たまねぎ			コンソメ 塩 しょうゆ		
28 (月)	主 食	ごはん					ごはん			
	主 菜	かまぼこの磯辺揚げ	かまぼこ	揚げのり粉			小麦粉	油		
	副 菜	ほうれん草とコーンのソテー		ほうれん草	しめじ とうもろこし		黒塩バター	塩 しょうゆ		昔まんじゅう
	他	のっぺい汁	鶏肉 豆腐	にんじん	しいたけ 長ねぎ はくさい	きとちも こんにゃく でん粉		しょうゆ 酒 酢 和風だしの素		
29 (火)	主 食	煎パン					煎パン			
	主 菜	ハヤシシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース		黒塩バター	ハヤシブレイク 酒 コンソメ 塩 しょうゆ	おかし
	副 菜	フレンチサラダ		チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり	油 砂糖		酢 塩 しょうゆ	
	他	牛乳		牛乳						
30 (水)	主 食	ごはん					ごはん			
	主 菜	さばの醤油ソースかけ	さばでん粉付き		長ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢		チョコロス
	副 菜	おかかあえ	かつお節	小松菜	もやし			しょうゆ		
	他	豆腐とねめこのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ			和風だしの素		
31 (木)	主 食	ごはん					ごはん			
	主 菜	豚肉とたまねぎの炒め	豚肉	ピーマン	たまねぎ にんにく	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒		
	副 菜	ひじきのサラダ		ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖				ケークサレ
	他	ポテトスープ	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 しょうゆ		

※ 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。