

令和7年9月 学校給食予定献立表

日曜	こんだて	その中でのおまなひ						その他 調味料	エネルギー kcal	食塩 相当量 g
		骨をつくるおもとになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのおもとになる食品				
		1群 たんぱく質 脂・炭・糖 豆・豆腐類	2群 魚類 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・魚油類 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			
		牛乳の白		牛乳の黄		牛乳の赤				
1月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	グリーンピース ブルーベリー	じゃがいも	油	★カレールフ ケチャップ カレー粉 ガラムマサラ
	副菜	きのこのサラダ	ベーコン		ほうれん草 にんじん		きゅうり とうもろこし しめじ にんにく		油	酢 塩 こしょう
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト						
2月	主食	ソフトメン						ソフトメン		
	主菜	鶏なんばん汁	鶏肉		ほうれん草 にんじん	長ねぎ 大根 しいたけ		砂糖	油	混合だし しょうゆ みりん 塩
	副菜	ピリ辛サラダ		牛乳の白	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	しょうゆ 酢 塩 一味唐辛子
	他	手揉りチーズ食パン		チーズ 牛乳				★ホットケーキミックス		
3月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	豚肉と里芋の肉みそがらめ	豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ にんにく	しょうが 枝豆	里芋 だん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 一味唐辛子
	副菜	五色あえ	ハム ★いり玉子		にんじん ほうれん草	白菜		砂糖	油	しょうゆ 酢
	他	牛乳		牛乳						
4月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	さけのねぎバターソースがけ	★さけ切身でん粉付き			長ねぎ えのきたけ		砂糖	油 バター	しょうゆ 酒 塩
	副菜	チキンの煎じょうゆあえ	鶏肉		小松菜 にんじん	キャベツ もやし			ごま油	しょうゆ 酢
	他	ずいどん汁	★なると		ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ	★ずいとん			混合だし しょうゆ 塩
5月	主食	ミルクパン						ミルクパン		
	主菜	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ			油	★デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン
	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		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう
	他	ベーコンとほうれん草のスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし マッシュルーム				野菜ブイヨン 塩 こしょう
8月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	ガハオライスの臭	鶏肉 大豆		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ	じゃがいも 砂糖	油		しょうゆ 塩 酒 ★パルソソース ★オイスターソース 一味唐辛子
	副菜	チーズ入り大根サラダ		チーズ	にんじん	きゅうり 大根		砂糖	油	酢 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳						
9月	主食	菜肉雑炊小豆パン						菜肉雑炊小豆パン		
	主菜	いかのレモンソース	★いかでん粉付き			レモン		砂糖	油	しょうゆ 酒
	副菜	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん チンゲン菜	キャベツ とうもろこし			豆乳バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	他	コンソメスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	白菜 たまねぎ セロリ	じゃがいも			野菜ブイヨン 塩 こしょう
10月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	鶏肉のにらダレ	鶏肉	ひねりくん メニュー	にら	しょうが にんにく	だん粉 砂糖	ごま油		しょうゆ 酒
	副菜	洋風切干し大根菜	ベーコン		にんじん さやいんげん	切干し大根 にんにく			油 豆乳バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	他	たまねぎと溶揚げのみそ汁	溶揚げ みそ		にんじん	たまねぎ 大根	キャベツ			混合だし
11月	主食	ごはん					ごはん			
	主菜	香香き	★香香き						油	
	副菜	ハンサンスー	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	香香 砂糖	油	ごま油	しょうゆ 酢
	他	わかめのスープ	豆腐 ★かまぼこ	わかめ	ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ				チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう
12月	主食	はちみつパン						はちみつパン		
	主菜	鶏肉とさつまいものクリーム煮	鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ 白菜	さつまいも 米粉	油	豆乳バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	副菜	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ		小松菜 にんじん	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						

茨城町学校給食共同調理場

日曜	ごんだて	体の中での主な成分										エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
		体をつくるもとになる食品		体の働きを助ける食品				エネルギーのもとになる食品		その他 調味料				
		1群 たんぱく質	2群 脂質	3群 ビタミン・無機質	4群 ミネラル	5群 炭水化物	6群 糖質	7群 食物繊維	8群 アルコール					
		魚・肉・卵・豆・豆腐類	牛乳・小豆・大豆類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類	砂糖・いも類・砂糖							
16日	主食	ソフトメン								ソフトメン			小 中 700 900	2.9 3.6
	主菜	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ			ほうれん草 じんじん	しいたけ 長ねぎ		砂糖	油	混合だし しょうゆ みりん			
	副菜	海そうサラダ					キャベツ きゅうり		こんにゃく	ごま ごま油	しょうゆ 酢			
	他	豆腐の手作りもちもち揚げ												
17日	主食	ごはん								ごはん			小 中 692 857	2.8 3.3
	主菜	さばの文化干し												
	主菜	れんこんとひじきのみそマヨあえ	ハム みそ	ひじき	にんじん	れんこん きゅうり			砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん			
	副菜	きのこけんちん汁	豆腐 油揚げ				なめこ しいたけ 長ねぎ		里芋 こんにゃく	ごま油	混合だし しょうゆ			
18日	主食	ごはん								ごはん			小 中 658 810	2.6 3.1
	主菜	豚キムチ	豚肉 みそ			にら じんじん	たまねぎ キャベツ		砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん ★コチュジャン			
	主菜	もやしとコーンのあえもの				にんじん	もやし とうもろこし		砂糖	ごま油	しょうゆ			
	副菜	たまごスープ	豆腐 卵			ほうれん草 じんじん	たまねぎ		でん粉		混合だし しょうゆ 塩			
19日	主食	抹茶きなご揚げパン	きなこ							コッペパン 砂糖	油	抹茶パウダー	小 中 645 799	2.7 3.3
	主菜	チキンたっぴりミネストローネ	鶏肉			ほうれん草 じんじん	たまねぎ セロリ		マカロニ ジャがいも			★トマトソース 野菜ブイオン 塩		
	副菜	クルトンサラダ				粉チーズ	ブロッコリー じんじん	キャベツ とうもろこし	★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	牛乳												
22日	主食	ごはん								ごはん			小 中 674 829	2.4 2.8
	主菜	鶏肉とれんこんの照り焼き	鶏肉			ピーマン じんじん	れんこん しめじ		でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん 黒酢 酒 塩 こしょう			
	主菜	からしあえ	ハム			ほうれん草 じんじん	きゅうり				しょうゆ からし粉			
	副菜	米粉フタンスープ				小松菜	もやし 長ねぎ しょうが しいたけ えのきだけ		★米粉フタンスープ	ごま油	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
24日	主食	ごはん								ごはん			小 中 609 751	2.9 2.7
	主菜	三色そばろ	鶏肉 大豆 ★いり玉子			小松菜	しょうが		砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん			
	副菜	昆布あえ				塩こんぶ	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ			
	副菜	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん		たまねぎ 白ネギ 長ねぎ しめじ				混合だし			
25日	主食	ごはん								ごはん			小 中 678 834	2.1 2.5
	主菜	厚揚げとじゃがいものカレー煮	豚肉 厚揚げ			小松菜 じんじん	たまねぎ しめじ		じゃがいも 砂糖	油	カレー粉 しょうゆ			
	副菜	ほうれん草サラダ	鶏肉			ほうれん草 じんじん	もやし しょうが にんにく しもん			オリーブオイル	しょうゆ 塩 こしょう アップルソース			
	他	牛乳												
26日	主食	茨城県産小麦パン								茨城県産小麦パン			小 中 731 876	2.7 3.5
	主菜	チョコクリーム								★チョコクリーム				
	主菜	あじフライマトソース				トマト	たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ		砂糖	油	グチャップ マヨネーズ しょうゆ 酒			
	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		オリーブオイル	酢 塩 こしょう			
29日	主菜	かぼちゃのスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ じんじん パセリ	たまねぎ		米粉 ジャがいも		油	野菜ブイオン 塩 こしょう			
	他	牛乳												
	主菜	ごはん								ごはん			小 中 590 728	2.2 2.6
	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		しょうゆ 酒 みりん			
主菜	ごまあえ				ほうれん草 じんじん	キャベツ		砂糖	ごま	しょうゆ				
副菜	美たくさん汁	豆腐 みそ			にんじん さいはいんげん	大根 たまねぎ		じゃがいも こんにゃく		混合だし				
30日	主食	ソフトメン								ソフトメン			小 中 606 841	3.0 3.9
	主菜	子供らししゃもフリッター								油				
	副菜	ハムとキャベツのサラダ	ハム			ほうれん草 じんじん	キャベツ		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	副菜	チャンボンスープ	豚肉 ★なると	チンゲン菜			たまねぎ しょうが しいたけ			ごま油	★チャンボンスープの素			
他	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・大根です。
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・豚肉・さつまいもです。



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。