

令和7年10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						その他 調味料	栄養価			
		体を支えるものとなる食品		体の働きを見える食品		エネルギーのもととなる食品						
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐類	2群 無糖質 牛乳・小豆 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 豆類	6群 脂質 油脂類		エネルギー kcal	食塩 相当量 g		
1 (水)	主食	ごはん				ごはん						
	主菜	ハンバーグ・リソース	★ハンバーグ		たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん				
	副菜	ポテトサラダ	ハム	にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢	小 中	663 816	2.6 3.0	
	副菜	チンゲンサイとたまごのスープ	卵 豆腐	チンゲンサイ にんじん	長ねぎ しめじ いりたけ	でん粉		しょうゆ 塩 チキンガラスープ				
	他	牛乳		牛乳								
2 (木)	主食	ごはん	ひねんくんと メニュー			ごはん						
	主菜	いなかのマリネ	★いかでん粉付き		ピーマン 香パプリカ	たまねぎ	三温糖	酢 塩				
	副菜	ごましょうゆあえ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ		ごま ごま油	しょうゆ 酢	小 中	634 781	2.3 2.7	
	副菜	穴子焼	豚肉	にんじん	大根 ごぼう	長ねぎ	蜜芋 こんにゃく	醤油だし しょうゆ 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳								
3 (金)	主食	はちみつパン				はちみつパン						
	主菜	マカロニのクリーム煮	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム スキムミルク	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ	マカロニ 小麦粉	★豆乳バター 油	野菜ブイヨン 塩 こしょう	小 中	689 839	2.6 3.2
	副菜	コーンサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし レモン		粒マスタード 酢 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳								
	他											
6 (土)	主食	ごはん				ごはん						
	主菜	ツナわかめふりかけ	かつお	★わかめごはんの煮			ごま					
	主菜	豚肉と豆乳の煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ じゃがいも 長ねぎ いりたけ	蜜芋 こんにゃく 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	小 中	679 829	2.1 2.5	
	副菜	からしあえ	★かまぼこ	お月見献立	小松菜 にんじん	キャベツ もやし		しょうゆ からし粉				
	他	お月見ゼリー					★お月見ゼリー					
7 (日)	主食	ミルクパン				ミルクパン						
	主菜	チキンマスタートマト焼き	鶏肉			にんにく たまねぎ	パン粉	ノンエッグマヨネーズ	粒マスタード こしょう	小 中	657 801	2.8 3.4
	副菜	フレンチサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		酢 塩 こしょう				
	副菜	豆と野菜のスープ			ほうれん草 にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ しめじ	大根	チキンガラスープ 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳								
8 (月)	主食	ごはん				ごはん						
	主菜	あじ磯辺フライ	★あじ磯辺フライ				油					
	副菜	もやしとブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー にんじん	もやし	三温糖	しょうゆ 酢	小 中	678 837	1.7 2.0	
	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	醤油だし				
	他	牛乳		牛乳								
9 (火)	主食	ごはん				ごはん						
	主菜	揚げぎょうざ	★揚げぎょうざ				油					
	副菜	にらとちくわのごまサラダ	★焼くわ		にんじん にら	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油 しょうゆ 酢 塩 一味唐辛子	小 中	610 762	2.3 2.8	
	副菜	わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	大根 長ねぎ とうもろこし		チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳								
10 (水)	主食	災減減産小麦パン		目の愛護デー		災減減産小麦パン						
	主菜	ブルーベリージャム				★ブルーベリージャム						
	主菜	豚肉とかぼちゃのトマト煮	豚肉 ベーコン 大豆 ひいけんけん豆		にんじん パセリ かぼちゃ トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	ワスターソース ケチャップ 塩 野菜ブイヨン こしょう 香ワイン	小 中	670 806	2.6 3.2
	副菜	ハムとにんじんのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ レモン		オリーブオイル	酢 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳								
14 (木)	主食	ソフトメン				ソフトメン						
	主菜	肉うどん汁	豚肉		小松菜 にんじん	たまねぎ 長ねぎ えのきだけ			醤油だし しょうゆ 塩 みりん 葱	小 中	641 830	2.8 3.5
	副菜	切干し大根とささみのあえもの	鶏肉		にんじん	切干し大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ 一味唐辛子			
	他	手作りのあずきあんぱん	★ゆであずき	牛乳			★ホットケーキミックス					
	他	牛乳		牛乳								
15 (金)	主食	ごはん		きのこの日		ごはん						
	主菜	きのこのカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく プルーン	じゃがいも	油	中濃ソース ケチャップ カレー粉 ガラムマサラ ★カレールウ	小 中	668 814	2.5 2.9
	副菜	大根とわかめのサラダ	ハム	わかめ	にんじん	大根 長ねぎ ごぼう いりたけ		油	酢 塩 こしょう			
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト								
	他	牛乳		牛乳								
16 (土)	主食	ごはん				ごはん						
	主菜	鮎のごまみそがけ	★鮎の切干でん粉付き みそ			しょうが	砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒	小 中	657 806	2.6 3.2
	主菜	チキンとほうれん草のあえもの	鶏肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ しょうが	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ			
	副菜	けんちん汁	豆腐		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ ごぼう いりたけ	蜜芋 こんにゃく	油	醤油だし しょうゆ 塩			
	他	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)
		体を動かすことになる食品		体の働きを助える食品		エネルギーのもとになる食品				
		1群 たんぱく質 魚・肉・豆 卵・豆腐 牛乳・乳製品	2群 野菜類 海藻類 牛乳・乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無機質 その他の野菜 菌類	5群 炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 脂質 油類			
17 (金)	主菜	はちみつパン				はちみつパン				
	主菜	ボークチャップ焼き	豚肉		トマト	たまねぎ にんにく	しょうが	砂糖 でん粉	塩	ウスターソース 酢 塩 クチャップ チリパウダー 酒
	副菜	ゆめぎいも			パセリ			じゃがいも		塩 こしょう
	副菜	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	白菜 しめじ たまねぎ			塩	野菜フイヨン 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳						
20 (月)	主菜	ごはん				ごはん				
	主菜	ソースカツ	★ソースかつ					砂糖	塩	ウスターソース クチャップ めんつゆソース 塩
	副菜	しょうがあげ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	しょうが			しょうゆ
	副菜	まこわやさいのみそ汁	油揚げ ★焼くわ みそ	わかめ	ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ しいたけ	ごぼう	じゃがいも	ごま	煮だし
	他	牛乳		牛乳						
21 (火)	主菜	黒パン						黒パン		
	主菜	豚のボークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも さつまいも 砂糖		塩	中濃ソース 塩 クチャップ
	副菜	キャロットドレッシングサラダ	鶏肉		小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	しょうが		塩	しょうゆ みりん 塩
	他	牛乳		牛乳						
	主菜	ごはん					ごはん			
22 (水)	主菜	さんまのしょうが煮	★さんまのしょうが煮							
	副菜	こんにゃくのきんぴら	★さつまいも		にんじん	ごぼう れんこん 枝豆	こんにゃく 砂糖	ごま油		しょうゆ みりん 一徳庵辛子
	副菜	のっぺい汁	厚揚げ		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ	塩 砂糖			煮だし しょうゆ 酒 塩
	他	牛乳		牛乳						
	主菜	ごはん					ごはん			
23 (木)	主菜	ビビンバ (肉炒め)	豚肉			切干し大根 にんにく	砂糖	塩		しょうゆ テンメンジャン
	副菜	ビビンバ (野菜とたまごのナムル)	★ゆり玉子		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油		しょうゆ
	副菜	春雨スープ	豆腐		チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	しいたけ	香辛	ごま油	チキンガラスープ しょうゆ 酒 こしょう 塩
	他	牛乳		牛乳						
	主菜	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン		
24 (金)	主菜	ミートコロッケ	★ミートコロッケ						塩	
	副菜	チーズとブロッコリーのサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく			塩	酢 塩 こしょう
	副菜	ミネストローネ	鶏肉 ★ミックスビーンズ		ほうれん草 にんじん	たまねぎ セロリ ヤングコーン	マカロニ	★豆乳バター		★トマトソース 塩 こしょう 野菜フイヨン
	他	牛乳		牛乳						
	主菜	ごはん					ごはん			
27 (月)	主菜	さばのクチャップソース	★さば切身でん粉付き			しょうが	砂糖	塩		ウスターソース クチャップ
	副菜	おひだし	かつお節		ほうれん草 にんじん	キャベツ				しょうゆ
	副菜	にらたま汁	ハム 豆腐 卵		にら	たまねぎ しめじ	でん粉			煮だし しょうゆ 塩
	他	牛乳		牛乳						
	主菜	ソフトメン					ソフトメン			
28 (火)	主菜	あんかけうどん汁	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 長ねぎ しいたけ	でん粉			煮だし しょうゆ みりん 塩
	副菜	五色あえ	★かまぼこ		ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	砂糖	塩		しょうゆ 酢
	副菜	スパイシーポテト					じゃがいも	塩		塩 こしょう パプリカ粉 カレー粉 チリパウダー
	他	牛乳		牛乳						
	主菜	ごはん					ごはん			
29 (水)	主菜	豆腐のカレー煮	豆腐 厚揚げ 豚肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ じゃこの 長ねぎ しょうが	でん粉 三温糖	塩		カレー粉 しょうゆ 酒
	副菜	春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ もやし	香辛 三温糖	ごま油		しょうゆ 酢 からし粉
	他	牛乳		牛乳						
	主菜	ごはん					ごはん			
	主菜	鶏肉とさつまいもの甘辛あげ	鶏肉			ごぼう	さつまいも でん粉 砂糖	塩 ごま		しょうゆ 酒 みりん
30 (木)	副菜	もやしにらのあえもの			にら	もやし	三温糖	ごま油		しょうゆ
	副菜	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ	こんにゃく			煮だし
	他	牛乳		牛乳						
	主菜	ミルクパン					ミルクパン			
	主菜	クチャップミートボール	★クチャップミートボール							
31 (金)	副菜	野菜ソテー	ベーコン		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	塩			野菜フイヨン 塩 こしょう
	副菜	じゃがいもと白菜のスープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 セロリ	じゃがいも	塩		野菜フイヨン 塩 こしょう
	他	牛乳		牛乳						

☆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。

※ 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・ごぼう・小松菜・大根・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ピーマン・赤アフリカです。
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉です。



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。