

令和7年10月 学校給食予定献立表

日曜	こんだて		体の中での主な食材料						その他調味料	おやつ
			体をつくるものになる食品			体の調子を整える食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質 魚・肉・鶏 豆・豆製品	無糖質 牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	ビタミン・無糖質 その他の野菜 果物	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質		
1 (水)	主菜	ごはん					ごはん			昔まんじゅう
	主菜	ハンバーグガーリックソース	★ハンバーグ			たまねぎ にんにく 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	
	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 しんじけ	でん粉		しょうゆ 塩 チキンガラスープ	
他	お月見牛乳		牛乳							
2 (木)	主菜	ごはん		ひねるくんメニュー			ごはん			手作り いもけんぴ
	主菜	いかのマリネ	★いわでん粉付き		ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ	三温糖	油	酢 塩	
	副菜	ごまじょうゆあえ			小松菜 にんじん	もやし キャベツ		ごま ごま油	しょうゆ 酢	
	副菜	お肉と大根煮	豚肉		にんじん	大根 きゅうり ごぼう 長ねぎ	蜜芋 こんにゃく		漬物だし しょうゆ 塩 こしょう	
他	お月見牛乳		牛乳							
3 (金)	主菜	はちみつパン					はちみつパン			パンキン ババロア
	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	野菜フイヨン 塩 こしょう	
	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		油	粒マスタード 酢 塩 こしょう	
	他	お月見牛乳		牛乳						
6 (月)	主菜	ごはん					ごはん			チョコ クロワッサン
	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	豚肉と里芋の煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ だけのこ 長ねぎ しんじけ	蜜芋 こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	からしあえ	★からしほこ	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			
他	お月見牛乳		牛乳							
7 (日)	主菜	ミルクパン					ミルクパン			おかし
	主菜	チキンマスタートマヨ焼き	鶏肉			にんにく しょうが 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	
	副菜	ブレンチサラダ	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		油	酢 塩 こしょう	
	副菜	豆腐と野菜のスープ			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	大麦		チキンガラスープ 塩 こしょう	
他	お月見牛乳		牛乳							
8 (月)	主菜	ごはん					ごはん			菓飯ごはん
	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	油	しょうゆ 酢	
	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	漬物だし	
他	お月見牛乳		牛乳							
9 (火)	主菜	ごはん					ごはん			四色い メロンパン
	主菜	き揚げしょうぶ	★揚げしょうぶ					油		
	副菜	にらとちくわのごまサラダ	★焼ちくわ		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	
	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	お月見牛乳		牛乳							
10 (水)	主菜	茨城県産小麦パン		目的達成デー			茨城県産小麦パン			クレープ (ブルーベ リー)
	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 ひき肉 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	クスターソース クチャップ 塩 粒マスタード こしょう 唐辛子	
	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	お月見牛乳		牛乳							
14 (木)	主菜	ソフトメン					ソフトメン			おかし
	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			漬物だし しょうゆ 塩 みりん 酒	
	副菜	お肉と大根とささみのあえもの	鶏肉		にんじん	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ 一味唐辛子	
	他	手作りあずき煮しパン	★ゆであずき	牛乳			★ホットケーキミックス			
他	お月見牛乳		牛乳							
15 (金)	主菜	ごはん		きのこの日			ごはん			ハンバーグ サンド
	主菜	きのこカレー	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 クチャップ カレー粉 ガラムマサラ ★カレールウ	
	副菜	大根とわかめのサラダ	ハム	わかめ	にんじん	大根 とうもろこし きゅうり にんにく		油	酢 塩 こしょう	
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト						
他	お月見牛乳		牛乳							
16 (土)	主菜	ごはん					ごはん			豆腐 ドーナッツ
	主菜	豚のこまみそがけ	★きつ切でん粉付き みそ			しょうが	砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒	
	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 しんじけ	蜜芋 こんにゃく	油	漬物だし しょうゆ 塩	
他	お月見牛乳		牛乳							

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
			体をつくるものとなる食品		体の開きを拓く食品		エネルギーのもとになる食品				
			1群 たんばく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無塩質 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無塩質 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			
17 (金)	主菜	ほちみつパン						ほちみつパン			原産ドッグ
	主菜	ポークチャップ焼き	豚肉		トマト	たまねぎ にんにく	しょうが	砂糖 でん粉	油	ウスターソース 酢 塩 クチャップ テリヤウダー 酒	
	副菜	とろろ 粉ふきいも			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		油	野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	他	おふふ 牛乳		牛乳							
20 (月)	主菜	ごはん						ごはん			たこ焼き
	主菜	ソースカツ	★ソースカツ					砂糖	油	ウスターソース クチャップ とんかつソース 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	まごわやさしみいも汁	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 ごぼう しいたけ	じゃがいも	ごま	濃縮だし		
	他	おふふ 牛乳		牛乳							
22 (木)	主菜	ごはん						ごはん			エッグ マヨトースト
	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	★さつま揚げ		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 一味唐辛子		
	副菜	のっぺい汁	厚揚げ		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ	塩辛 でん粉		濃縮だし しょうゆ 酒 塩		
	他	おふふ 牛乳		牛乳							
23 (金)	主菜	ごはん						ごはん			ココア蒸しパン
	主菜	ビビンバ (発酵め)	豚肉			切干し大根 にんにく		砂糖	油	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)	★いり玉子		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 しんじけ しょうが	醤油	ごま油	チキンガラスープ しょうゆ 酒 こしょう 塩		
	他	おふふ 牛乳		牛乳							
24 (土)	主菜	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン			おかし
	主菜	ミートコロッケ	★ミートコロッケ						油		
	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			油	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 野菜ブイヨン		
	他	おふふ 牛乳		牛乳							
27 (月)	主菜	ごはん						ごはん			マカロニ スタック
	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	油	ウスターソース クチャップ	
	副菜	おひたし	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		濃縮だし しょうゆ 塩		
	他	おふふ 牛乳		牛乳							
28 (火)	主菜	ソフトメン						ソフトメン			プリン
	主菜	あんかけうどん汁	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 長ねぎ しんじけ		でん粉		濃縮だし 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	油	しょうゆ 酢	
	副菜	スパイシーポテト						じゃがいも	油	塩 こしょう パプリカ粉 カレールー テリヤウダー	
	他	おふふ 牛乳		牛乳							
29 (水)	主菜	ごはん						ごはん			チキン アラゲ
	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 だけのこ 長ねぎ しょうが		でん粉 三温糖	油	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	醤油 三温糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし粉		
	他	おふふ 牛乳		牛乳							
	他										
30 (木)	主菜	ごはん						ごはん			フルーツ ヨーグルト
	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	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	もやしとにらのあえもの			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		濃縮だし		
	他	おふふ 牛乳		牛乳							
31 (金)	主菜	ミルクパン						ミルクパン			おかし
	主菜	クチャップミートボール	★クチャップミートボール								
	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		油	野菜ブイヨン 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	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	他	おふふ 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・赤パプリカです。
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。

☆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。