

令和7年10月 学校給食予定献立表

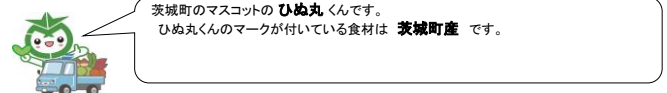
日曜	こんだて	体の中での主なはたらき						
		体をつくるものになる食品		体の働きを助える食品		エネルギーのもとになる食品		その他 調味料
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無塩質 牛乳・乳類 海藻	3群 ビタミン・無機質 緑黄色野菜	4群 その他野菜 果物	5群 炭水化物 新穀・いも類 砂糖	6群 脂質 油脂	
1 (水)	主食	ごはん				ごはん		
	主菜	ハンバーグ・ガーリックソース	★ハンバーグ		たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん
	副菜	ポテトサラダ	ハム	にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	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 いいたけ	でん粉		しょうゆ 塩 チキンガラスープ
	他	おやつ 牛乳	牛乳					
2 (木)	主食	ごはん	ひめくみん メニュー			ごはん		
	主菜	いかのマリネ	★いかでん粉付き	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	おでん 大根焼	豚肉	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	垂芽 こんにゃく		混合だし しょうゆ 塩 こしょう
	他	おやつ 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 スライスした	ブロッコリー にんじん	マカロニ じゃがいも 小豆粉	★豆乳バター 油	野菜ブイヨン 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	おやつ 牛乳	牛乳					
6 (月)	主食	ごはん				ごはん		
	主菜	ツナわかめゆかりかけ	かつお	★わかめごはんの素			ごま	
	主菜	鶏肉と里芋の煮物	豚肉 厚揚げ	にんじん	たまねぎ だけのご 長ねぎ しんじけ	垂芽 こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん
	副菜	からしあえ	★かまぼこ	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		お月見献立		★お月見ゼリー		
7 (火)	主食	ミルクパン				ミルクパン		
	主菜	チキンマスタードマヨ焼き	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	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		油	酢 塩 こしょう
	副菜	おでん 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	大麦		チキンガラスープ 塩 こしょう
	他	おやつ 牛乳	牛乳					
8 (水)	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	油	しょうゆ 酢
	副菜	しょうが 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	混合だし
	他	おやつ 牛乳	牛乳					
9 (木)	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	にらとちくわのこまサラダ	★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	おやつ 牛乳	牛乳					
10 (金)	主食	筑城農産小麦パン		筑城農産小麦パン		筑城農産小麦パン		
	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 白玉がん豆	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	ウスラーソース クチャップ 塩 野菜ブイヨン こしょう 葱ワイン
	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
14 (土)	主食	ソフトメン				ソフトメン		
	主菜	とろろどん汁	豚肉	小松菜 にんじん	たまねぎ 長ねぎ えのきだけ			混合だし しょうゆ 塩 みりん 酒
	副菜	おでん 切干し大根とさきみのあえもの	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	エビ 手作りあずき蒸しパン	★ゆであずき	牛乳		★ホットケーキミックス		
	他	おやつ 牛乳	牛乳					
15 (日)	主食	ごはん		きのこの日		ごはん		
	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 ブルーン	じゃがいも	油	お湯 ソース クオマツパ カレー粉 ガラムマサラ ★カレールー
	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	おやつ 牛乳	牛乳					
16 (月)	主食	ごはん				ごはん		
	主菜	鶏のごまみそがけ	★さけ切身でん粉付き 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 しいたけ	垂芽 こんにゃく	油	混合だし しょうゆ 塩
	他	おやつ 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	
				体をつくるもとになる食品		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 脂・炭・糖 質・ビタミン	2群 無機質 牛乳・小魚 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 豆類	6群 脂質 油脂			
17 (金)	主菜	はちみつパン						はちみつパン				
	主菜	ポークチャップ焼き	豚肉		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	しょうが	砂糖	でん粉	油	ウスターソース 酢 塩 グチャップ テリパウダー 酒	
	副菜	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	牛乳		牛乳								
20 (月)	主菜	ごはん						ごはん				
	主菜	ソースカツ	★ソースカツ						砂糖		油	ウスターソース グチャップ ごんかつソース 酒
	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	まごわやさしいみそ汁	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		混合だし
	他	牛乳		牛乳								
21 (火)	主菜	鯖パン								鯖パン		
	主菜	豚のポークビーンズ	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		油		中濃ソース 塩 グチャップ
	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 しょうが				油		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		蜜子 でん粉				混合だし 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 しょうが	しいたけ	春雨		ごま油		チキンガラスープ 酒 にしょうゆ 塩
	他	牛乳		牛乳								
	主菜	ごはん							ごはん			
27 (月)	主菜	さばのグチャップソース	★さば切身でん粉付き			しょうが		砂糖		油		ウスターソース グチャップ
	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				混合だし 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 ししいたけ		でん粉				混合だし 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 カレー粉 テリパウダー
	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 大根の 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		春雨 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		油	ごま	しょうゆ 酒 みりん
30 (木)	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 えのきたけ		こんにゃく				混合だし
	他	牛乳		牛乳								
	主菜	ミルクパン							ミルクパン			
	主菜	グチャップミートボール	★グ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				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	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。



☆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。