

令和7年11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							栄養価	
			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		その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
4 (火)	主食	米パン					米パン			小 中 716 801	24 28
	主菜	メンチカツ	★メンチカツ					油			
	副菜	スイートポテトサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
		コンソメスープ	ウインナー		小松菜 にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ			野菜フイヨン 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
5 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 616 760	22 26
	主菜	ハンバーグ和風おろしソース	★ハンバーグ			大根 長ねぎ	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん		
	副菜	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		
		けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ	里芋 こんにゃく	油	混合だし しょうゆ 塩		
	他	牛乳		牛乳							
6 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中 724 854	23 26
	主菜	さんまのかば焼き	★さんまでん粉付き				砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
	副菜	鮭食のりっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
		さつまいもときのこのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	さつまいも こんにゃく		混合だし		
	他	牛乳		牛乳							
7 (金)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン			小 中 611 732	31 38
		チョコクリーム					★チョコクリーム				
	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		オリーブオイル	カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう パフリカ粉		
	副菜	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		オリーブオイル 油	酢 塩 こしょう		
		ポテトスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも		野菜フイヨン 塩 こしょう		
10 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 中 682 842	20 24
	主菜	鮭のもみじ焼き	鮭切身	牛乳 粉チーズ	にんじん			ノンエッグマヨネーズ	塩		
	副菜	れんこんのきんぴら	★さつま揚げ		にんじん	れんこん 枝豆 ししいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん		
		塩ちゃんこ汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ			チキンガラスープ 塩		
	他	牛乳		牛乳							
11 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 中 673 870	29 36
	主菜	あんかけうどん汁	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ	でん粉	油	混合だし しょうゆ 酒 みりん 塩		
	副菜	土佐あえ	★かまぼこ かつお節		小松菜	きゅうり キャベツ	三温糖		しょうゆ 酢		
		大学芋					さつまいも 砂糖	ごま 油	しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
12 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 710 873	21 25
	主菜	シュクメルリ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく	さつまいも 米粉	油	野菜フイヨン 塩 こしょう		
	副菜	ひじきとベーコンのサラダ	ベーコン	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
14 (金)	主食	キャラメル揚げパン					コッペパン ★キャラメル牛乳の素	油		小 中 643 786	25 31
	主菜	チキンたっぷりポトフ	鶏肉		パセリ にんじん	たまねぎ 大根	じゃがいも		野菜フイヨン 塩 こしょう		
	副菜	クルトンサラダ			ブロッコリー にんじん	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 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。

茨城町学校給食共同調理場

日 (曜)	こんだて		体をつくるものになる食品						体の調子を整える食品						エネルギーのもとになる食品						その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			1群		2群		3群		4群		5群		6群										
			たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質												
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂															
17 (月)	主食	ごはん								ごはん													
	主菜	さばの香味ダレ	★さばでん粉付き					しょうが にんにく 長ねぎ		砂糖		油 ごま油		しょうゆ 酢									
	副菜	もやしとにらのあえもの				にんじん にら	もやし			三温糖		ごま油		しょうゆ									
		実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ			小松菜	大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく						混合だし									
	他	牛乳		牛乳																			
18 (火)	主食	茨城県産小麦パン								茨城県産小麦パン													
	主菜	スラッピー・ジョー	豚肉 大豆			にんじん	たまねぎ ししいたけ			砂糖 ★パン粉		豆乳バター		ウスターソース ケチャップ こしょう									
	副菜	コールスロー				にんじん	キャベツ きゅうり 白菜					油 ノンエッグマヨネーズ		酢 塩 こしょう									
		にらたまスープ	卵 ハム 豆腐			にら	たまねぎ	でん粉						野菜ブイヨン 塩 しょうゆ									
	他	牛乳		牛乳																			
19 (水)	主食	ごはん								ごはん													
	主菜	肉じゃが	豚肉			にんじん	たまねぎ たけのこ ししいたけ			じゃがいも こんにゃく 砂糖		油		しょうゆ みりん									
	副菜	五色あえ	ハム ★いり玉子			ほうれん草 にんじん	白菜			砂糖		油		しょうゆ 酢									
		納豆	★納豆																				
	他	牛乳		牛乳																			
20 (木)	主食	麦ごはん								麦ごはん													
	主菜	れんこん入りガバオライスの真	鶏肉			ピーマン にんじん	れんこん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく			じゃがいも 砂糖		油		★オイスターソース 塩 酒 しょうゆ 一味唐辛子 ★バジルソース									
	副菜	にんにくごまドレッシングサラダ	まぐろ			小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ たまねぎ にんにく ★アップルソース					オリーブオイル ごま		しょうゆ 酢									
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト																			
		牛乳		牛乳																			
21 (金)	主食	はちみつパン								はちみつパン													
	主菜	鶏肉とコーンのチリトマト煮	鶏肉			パセリ トマト	たまねぎ とうもろこし			砂糖 米粉		油 無塩バター		野菜ブイヨン 白ワイン 塩 こしょう チリパウダー ケチャップ									
	副菜	大根サラダ	ベーコン			にんじん	大根 きゅうり 枝豆 にんにく					油		酢 塩 こしょう									
	他	牛乳		牛乳																			
25 (火)	主食	ソフトメン								ソフトメン													
	主菜	肉うどん汁	豚肉 ★かまぼこ 油揚げ			小松菜 にんじん	たまねぎ 長ねぎ							混合だし しょうゆ 塩 みりん									
	副菜	にんじん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										
	他	オレンジとチーズの焦しパン		チーズ			★オレンジジュース			★ホットケーキミックス ★マーマレード													
牛乳			牛乳																				
26 (水)	主食	ごはん								ごはん													
	主菜	ドライカレー	豚肉			にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく とうもろこし			小麦粉		豆乳バター 油		ウスターソース カレー粉 しょうゆ ケチャップ 塩									
	副菜	スパイスサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ					オリーブオイル		酢 塩 チリパウダー からし粉 パプリカ粉 こしょう										
	他	牛乳		牛乳																			
27 (木)	主食	ごはん								ごはん													
	主菜	鶏肉のレモン煮	鶏肉				レモン			でん粉 砂糖		油		しょうゆ 酒									
	副菜	ほうれん草とツナのあえもの	まぐろ			ほうれん草 にんじん	もやし							しょうゆ 酢									
		春雨スープ	豆腐			チンゲンサイ	たまねぎ ししいたけ しょうが			春雨		ごま油		チキンガラスープ 塩 しょうゆ こしょう 酒									
	他	牛乳		牛乳																			
28 (金)	主食	ミルクパン								ミルクパン													
	主菜	白身魚フライ	★白身魚フライ									油											
	副菜	チキンとコーンのサラダ	鶏肉			にんじん	キャベツ とうもろこし レモン					ごま 油		粒マスタード 酢 塩 こしょう									
	他	大麦と野菜のスープ	ベーコン			小松菜 にんじん	たまねぎ セロリ マッシュルーム			じゃがいも 大麦				野菜ブイヨン 塩 こしょう									
		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・長ねぎです。
ひぬ丸くんウィークの茨城町産の食材は、米・にら・長ねぎ・ごぼう・小松菜・大根・にんじん・キャベツ・白菜・ピーマン・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・卵・豚肉・さつまいもです。



茨城町のマスコットの **ひぬ丸** くんです。
ひぬ丸くんのマークが付いている食材は **茨城町産** です。