

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						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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海藻	3群 ビタミン・無機質 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 砂糖	6群 脂質 油脂	
4 (火)	主食 米パン					米パン		
	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			野菜ブイヨン 塩 こしょう
	他 牛乳		牛乳					
5 (水)	主食 ごはん					ごはん		
	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		
	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 稲妻のりちゃんサラダ	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		
	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 パプリカ粉
	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		野菜ブイヨン 塩 こしょう
10 (月)	主食 ごはん					ごはん		
	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		
	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		
	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	野菜ブイヨン 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	
	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		野菜ブイヨン 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					

※ 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。

☆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		体の中での主なはたらき						その他 調味料		
			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				
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小豆 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 砂糖	6群 脂質 油脂			
17 (月)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	さばの香味ダシ	★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		
	副菜	あまだくさん汁	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 しいたけ	砂糖 ★パン粉	豆乳バター	ウスターソース クチャップ 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		
	副菜	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 しいたけ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	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		
	副菜	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具	鶏肉		ピーマン にんじん	れんこん たまねぎ しいたけ 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	にんにくとごまドレッシングサラダ	まぐろ		小松菜 赤パプリカ にんじん 黄パプリカ	キャベツ 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							
	他	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 クチャップ		
	副菜	大根サラダ	ベーコン		にんじん	大根 きゅうり にんにく		油	酢 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
	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煮しパン		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				
	他	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 クチャップ 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							
	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		
	副菜	春雨スープ	豆腐		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが	香辛	ごま油	チキンガルスープ 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		
	副菜	大豆と野菜のスープ	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 大根		野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							