

令和7年12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 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 油漬	3群 ビタミン・無機質 緑黄色野菜	4群 炭水化物 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 脂質				
1 (月)	主食 ごはん					ごはん					小 中 670 824 2.1 2.4
	主菜 タコライスの具	豚肉 ウインナー 大豆		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ しょうゆ 塩 野菜パイヨン こしょう チリパウダー			
	副菜 ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		油	酢 塩 こしょう			
	他 牛乳		牛乳								
2 (火)	主食 いはらきパン					茨城県産小麦パン					小 中 658 797 2.7 3.3
	主菜 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ	鶏肉		ピーマン		じゃがいも でん粉 砂糖	ごま 油	ケチャップ しょうゆ 酒 みりん			
	副菜 コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		油	酢 塩 こしょう			
	副菜 白菜ときのこのスープ			小松菜 にんじん	白菜 セロリ たまねぎ しめじ エリンギ			野菜パイヨン 塩 こしょう			
3 (水)	他 牛乳		牛乳								小 中 652 816 2.6 3.2
	主食 ごはん					ごはん					
	主菜 さばのみぞ煮	★さばのみぞ煮	★さつま揚げ	にんじん	れんこん 枝豆 しいたけ	しらたき 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酒 みりん			
	副菜 れんこんのきんひら										
	副菜 けんちん汁	豆腐	みかんの日	にんじん	白菜 長ねぎ ごぼう	里芋 こんにゃく	油	混合だし しょうゆ 塩			
	他 みかんゼリー					★みかんゼリー					
4 (木)	他 牛乳		牛乳								小 中 627 773 2.2 2.6
	主食 ごはん					ごはん					
	主菜 しょうが焼き	豚肉		ピーマン	しょうが たまねぎ	砂糖	油	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			
	副菜 あらわし油揚げとたまねぎのみぞ汁	油揚げ みぞ	わかめ	にんじん	たまねぎ 長ねぎ しめじ	じゃがいも		混合だし			
5 (金)	他 牛乳		牛乳								小 中 610 745 2.6 3.2
	主食 はちみつパン					はちみつパン					
	主菜 鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉				★香草ミックスパン粉	オリーブオイル	塩			
	副菜 ツナと豆のサラダ	まぐろ 大豆	ひぬみくん メニュー	小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ からし粉			
	副菜 ポテトスープ			パセリ にんじん	白菜 たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	野菜パイヨン 塩 こしょう			
6 (土)	他 牛乳		牛乳								小 中 637 784 2.0 2.3
	主食 ごはん					ごはん					
	主菜 豚肉とかんぴょうたまごとじ	豚肉 鮭		にんじん	かんぴょう たまねぎ グリンピース	しらたき じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん			
	副菜 ひじきのみそマヨあえ	ハム みそ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん			
7 (日)	他 牛乳		牛乳								小 中 631 786 3.3 4.0
	主食 中華めん					中華めん					
	主菜 しゅうまい	★しゅうまい	★しゅうまい								
	副菜 りっちゃんサラダ	ハム かつお節		塩こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
	副菜 しょうゆラーメンスープ	★チャーシュー ★なると			ほうれん草 にんじん	もやし 長ねぎ	ごま油	★しょうゆラーメンの素			
8 (月)	他 いちごゼリー					★いちごゼリー					小 中 632 783 1.9 2.3
	他 牛乳		牛乳								
	主食 ごはん					ごはん					
	主菜 いかの香味ソース	★いかでん粉付き			しょうが 長ねぎ	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 醋			
	副菜 こんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ						
9 (火)	副菜 厚揚げと根菜のみぞ汁	厚揚げ 鶏肉 みそ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ じいだけ			混合だし			小 中 630 778 2.4 2.9
	他 牛乳		牛乳								
	主食 ごはん					ごはん					
	主菜 ピーンズカレー	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	★カレールウ ガラムマサラ 中濃ソース カレー粉			
	副菜 海藻サラダ		★海藻サラダ		キャベツ きゅうり	サラダこんにゃく	ごま油	しょうゆ 醋			
10 (水)	他 牛乳		牛乳								小 中 632 783 1.9 2.3
	主食 ごはん					ごはん					
	主菜 こんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ						
	副菜 厚揚げと根菜のみぞ汁	厚揚げ 鶏肉 みそ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ じいだけ			混合だし			
11 (木)	他 牛乳		牛乳								小 中 630 778 2.4 2.9
	主食 ごはん					ごはん					
	主菜 ピーンズカレー	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	★カレールウ ガラムマサラ 中濃ソース カレー粉			
	副菜 海藻サラダ		★海藻サラダ		キャベツ きゅうり	サラダこんにゃく	ごま油	しょうゆ 醋			
12 (金)	他 牛乳		牛乳								小 中 630 778 2.4 2.9
	主食 ごはん					ごはん					

☆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						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)
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 油漬	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		
12 (金)	主食	ミルクパン				ミルクパン			小 中 819 672 2.7 3.3
	主菜	ほきの香草フライ	★ホキ香草フライ				油		
	副菜	オニオン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		油	しょうゆ みりん 塩	
	副菜	鶏肉とチングンサイのスープ	鶏肉	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ			野菜ブイヨン 塩 こしょう	
15 (月)	他	牛乳		牛乳					小 中 783 636 2.2 2.6
	主食	ごはん				ごはん			
	主菜	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖 しらたき 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 塩	
	副菜	酢じょうゆあえ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 醋	
16 (火)	手作りふりかけ		かつお節	★ちりめんじゃこ		砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん	小 中 838 688 2.1 2.6
	他	牛乳		牛乳					
	主食	はちみつパン				はちみつパン			
	主菜	白菜のクリーム煮	鶏肉 みそ 豆乳	生クリーム 牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん	白菜 たまねぎ	マカロニ じゃがいも 小麦粉	油 豆乳バター	
17 (水)	副菜	ハムと野菜のマリネ	ハム	にんじん	キャベツ キュウリ たまねぎ レモン		オリーブオイル	酢 塩 こしょう	小 中 829 672 2.0 2.4
	他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん				ごはん			
	主菜	鶏肉の甘酢かけ	鶏肉		長ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 醋	
18 (木)	副菜	こんにゃくとごぼうの炒め煮		にんじん	ごぼう 根豆	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 一味唐辛子	小 中 804 671 2.0 2.3
	さつまいものみぞ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	たまねぎ えのきだけ	さつまいも		混合だし	
	他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん				ごはん			
19 (金)	主菜	赤魚立田あげ	★赤魚立田あげ				油		小 中 815 685 3.2 3.9
	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	
	すいとん汁	鶏肉 ★なると		ほうれん草	大根 長ねぎ	★すいとん	ごま油	混合だし しょうゆ 塩	
	他	牛乳		牛乳					
22 (月)	主食	茨城県産小麦パン				茨城県産小麦パン			小 中 787 637 2.2 2.6
	主菜	ハンバーグトマトソース	★ハンバーグ	トマト	たまねぎ	砂糖	油	ウスターソース 赤ワイン ケチャップ コンソメ	
	副菜	量のチーズサラダ		星型チーズ	にんじん	キャベツ キュウリ	油	酢 塩 こしょう	
	コンソメスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん チングンサイ	たまねぎ マッシュルーム			野菜ブイヨン 塩 こしょう	
23 (火)	他	チョコレートケーキ		クリスマス献立		★チョコレートケーキ			小 中 871 655 2.9 3.6
	牛乳		牛乳						
	主食	ごはん				ごはん			
	主菜	鯛の豆乳マヨネーズ焼き	★鯛切身 豆乳	冬至献立	パセリ	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
22 (月)	副菜	ゆず香あえ		ほうれん草 にんじん	もやし ゆず			★ゆずかつおドレッシング	小 中 787 637 2.2 2.6
	かぼちゃのみぞ汁	豚肉 油揚げ みそ		かぼちゃ 小松菜	白菜 大根 長ねぎ じいだけ		油	混合だし	
	他	牛乳		牛乳					
	主食	ソフトメン				ソフトメン			
23 (火)	主菜	ききねうどん汁	鶏肉 油揚げ	小松菜 にんじん	大根 長ねぎ しいたけ		油	混合だし しょうゆ みりん 塩	小 中 871 655 2.9 3.6
	副菜	キャベツとハムのごまじょうゆ	ハム		白菜 キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ	
	他	焼きいも				さつまいも			
	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。

ひぬ丸くんWiークの茨城町産の食材は、米・きゅうり・小松菜・たまねぎ・にんじん・キャベツ・白菜・じゃがいもです。

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。