






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						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)
			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					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂				
1 (月)	主食	ごはん					ごはん 					
	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 野菜フイヨン こしょう チリパウダー	小 670 中 824	2.1 2.4	
	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	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン					
	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	小 658 中 797	2.7 3.3	
	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			
		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			野菜フイヨン 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳								
3 (水)	主食	ごはん					ごはん 					
	主菜	さばのみそ煮	★さばのみそ煮	大戸小6-2 リクエスト献立								
	副菜	れんこんのきんぴら	★さつまいも		にんじん	れんこん 枝豆 ししいたけ	しらたき 砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酒 みりん	小 652 中 816	2.6 3.2	
		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					
		牛乳		牛乳								
4 (木)	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	小 627 中 773	2.2 2.6	
	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			
		油揚げとたまねぎのみそ汁	油揚げ みそ	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			
	他	牛乳		牛乳								
5 (金)	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	ひめぬくん 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	小 610 中 745	2.6 3.2
		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	野菜フイヨン 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳								
8 (月)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	豚肉とかんぴょうのたまごとし	豚肉 卵		にんじん	かんぴょう たまねぎ グリーンピース	しらたき じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん	小 637 中 784	2.0 2.3	
	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			
	他	牛乳		牛乳								
9 (火)	主食	中華めん		大戸小6-1 リクエスト献立			中華めん					
	主菜	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	小 631 中 806	3.3 4.0	
		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			
	他	いちごゼリー					★いちごゼリー					
		牛乳		牛乳								
10 (水)	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 酢	小 632 中 783	1.9 2.3	
	副菜	こんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ						
		厚揚げと根菜のみそ汁	厚揚げ 鶏肉 みそ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ			混合だし			
	他	牛乳		牛乳								
11 (木)	主食	ごはん					ごはん 					
	主菜	ビーンズカレー	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく ブルー	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	小 630 中 778	2.4 2.9	
	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 酢			
	他	牛乳		牛乳								

☆小魚類（しらず・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						栄養価	
			1群		2群		3群		4群		5群		6群									
			たんばく質 魚・肉・卵 豆・豆製品		無機質 牛乳・小魚 海藻		緑黄色野菜		ビタミン・無機質 その他の野菜 果物		炭水化物 穀類・いも類 砂糖		脂質 油脂									
12 (金)	主食	ミルクパン											ミルクパン									
	主菜	ほきの香茅フライ	★ホキ香茅フライ												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		小 中	672 819	2.7 3.3		
		鶏肉とチンゲンサイのスープ	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						
	他	牛乳		牛乳																		
15 (月)	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 ししいたけ	じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉		油			しょうゆ みりん 塩									
	副菜	酢 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 酢		小 中	636 783	2.2 2.6					
		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								
	他	牛乳		牛乳																		
16 (火)	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		野菜ブイヨン 塩 こしょう		小 中	688 838	2.1 2.6							
	副菜	ハムと野菜のマリネ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン			オリーブオイル		酢 塩 こしょう											
	他	牛乳		牛乳																		
17 (水)	主食	ごはん								ごはん												
	主菜	鶏肉の甘酢がけ	鶏肉				長ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖		油		しょうゆ 酒 酢										
	副菜	こんにゃくとごぼうの炒め煮			にんじん	ごぼう 枝豆	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	672 829	2.0 2.4							
		さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ	さつまいも					混合だし										
	他	牛乳		牛乳																		
18 (木)	主食	ごはん								ごはん												
	主菜	赤魚立田あげ	★赤魚立田あげ							油												
	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		小 中	671 804	2.0 2.3							
		すいとん汁	鶏肉 ★なると		ほうれん草	大根 長ねぎ	★ずいとん		ごま油		混合だし しょうゆ 塩											
	他	牛乳		牛乳																		
19 (金)	主食	茨城県産小麦パン								茨城県産小麦パン												
	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 クチャップ コンソメ		小 中	685 815	3.2 3.9							
	副菜	量のチーズサラダ		星型チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			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 チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム					野菜ブイヨン 塩 こしょう											
	他	チョコレートケーキ							★チョコレートケーキ													
22 (月)	主食	ごはん								ごはん												
	主菜	鮭の豆乳マヨネーズ焼き	★鮭切身 豆乳		パセリ	たまねぎ			ノンエッグマヨネーズ		塩 こしょう		小 中	637 787	2.2 2.6							
	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											
		かぼちゃのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ		かぼちゃ 小松菜	白菜 大根 長ねぎ しいたけ			油		混合だし											
	他	牛乳		牛乳																		
23 (火)	主食	ソフトメン								ソフトメン												
	主菜	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ ししいたけ			油		混合だし しょうゆ みりん 塩											
	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		小 中	655 871	2.9 3.6							
	他	焼きいも							さつまいも													

※ 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。
ひめ丸くんウィ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。