

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 | | | | | | その他 調味料 | おやつ | |
|-----------|------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------|---------------------------------------|-----|----------------|
| | | | 体をつくるものとなる食品 | | 体の働きを助える食品 | | エネルギーのもととなる食品 | | | | |
| | | | 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 無塩質 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 (月) | 主食 | ごはん | | | | | | ごはん | | | 焼おにぎり |
| | 主菜 | タコライス ^{タコ} の具 | 豚肉 ワインナー 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 | クチャップ しょうゆ 塩 野菜フイヨン こしょう チリパウダー | | |
| | 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 | | 塩 | 酢 塩 こしょう | | |
| | 他 | 牛乳 ^{牛乳} | | 牛乳 | | | | | | | |
| 2 (火) | 主食 | 炭焼 ^{炭焼} 真麦小麦パン | | | | | | 炭焼真麦小麦パン | | | もものタルト |
| | 主菜 | 鶏肉 ^{鶏肉} とじゃがいものクチャップがらめ | 鶏肉 | | ピーマン | | じゃがいも でん粉 砂糖 | ごま 油 | クチャップ 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 | | 塩 | 酢 塩 こしょう | | |
| | 他 | 白菜 ^{白菜} ときこのスープ | | | 小松菜 にんじん | 白根 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 | | |
| 3 (水) | 主食 | ごはん | | | | | | ごはん | | | 磯風味ポテト |
| | 主菜 | さばのみそ煮 | ★さばのみそ煮 | | | | | | | | |
| | 副菜 | れんこんのきんぴら | ★さつま揚げ | みかんの日 | にんじん | れんこん 枝豆 しいたけ | しらたき 砂糖 | ごま油 塩 | しょうゆ 酒 みりん | | |
| | 副菜 | けんちん汁 ^{けんちん汁} | 豆腐 | | にんじん | 白根 長ねぎ ごぼう | 里芋 こんにゃく | 塩 | 混合だし しょうゆ 塩 | | |
| | 他 | みかんゼリー | | | | | ★みかんゼリー | | | | |
| | 他 | 牛乳 ^{牛乳} | | 牛乳 | | | | | | | |
| 4 (木) | 主食 | ごはん | | | | | | ごはん | | | チョコ クロワッサン |
| | 主菜 | しょうが焼き ^{しょうが} | 豚肉 | | ピーマン | しょうが たまねぎ | 砂糖 | 塩 | 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 | 油揚げ ^{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 しめじ 長ねぎ | じゃがいも | | 混合だし | | |
| | 他 | 牛乳 ^{牛乳} | | 牛乳 | | | | | | | |
| 5 (金) | 主食 | はちみつパン | | | | | | はちみつパン | | | おかし |
| | 主菜 | 鶏肉 ^{鶏肉} の香ばしパン粉焼き | 鶏肉 | ひねちんメニュー | | | ★香ばしミックスパン粉 | オリーブオイル | 塩 | | |
| | 副菜 | ツナと豆のサラダ ^{ツナ} | まぐろ 大豆 | | 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 | 白根 マッシュルーム | じゃがいも | 塩 | 野菜フイヨン 塩 こしょう | | |
| | 他 | 牛乳 ^{牛乳} | | 牛乳 | | | | | | | |
| 8 (月) | 主食 | ごはん | | | | | | ごはん | | | あずき クリームケーキ |
| | 主菜 | 豚肉 ^{豚肉} とかんぴょうのだまごとじ | 豚肉 卵 | | にんじん | かんぴょう たまねぎ クリンピース | しらたき じゃがいも 砂糖 | 塩 | 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 | | |
| | 他 | 牛乳 ^{牛乳} | | 牛乳 | | | | | | | |
| 9 (火) | 主食 | 中華めん ^{中華めん} | | | | | | 中華めん | | | 原宿ドック |
| | 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 | 塩 | 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薬 | | |
| | 他 | いちごゼリー | | | | | ★いちごゼリー | | | | |
| | 他 | 牛乳 ^{牛乳} | | 牛乳 | | | | | | | |
| 10 (水) | 主食 | ごはん | | | | | | ごはん | | | アップルパイ |
| | 主菜 | いかの香ばしソース | ★いかでん粉付き | | | しょうが 長ねぎ | 砂糖 | 塩 ごま油 | しょうゆ 酢 | | |
| | 副菜 | こんぶあえ | | 塩こんぶ | ほうれん草 にんじん | キャベツ | | | | | |
| | 副菜 | 油揚げ ^{油揚げ} と枝豆のみそ汁 | 油揚げ 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} | | 牛乳 | | | | | | | |
| 11 (木) | 主食 | ごはん | | | | | | ごはん | | | ピザサンド |
| | 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 クルーグ | じゃがいも | 塩 | ★カレールウ ガラムマサラ 中濃ソース カレー粉 | | |
| | 副菜 | 海藻 ^{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} | | 牛乳 | | | | | | | |
| 12 (金) | 主食 | ミルクパン | | | | | | ミルクパン | | | おかし |
| | 主菜 | ほきの香ばしフライ ^{ほき} | ★ホキ香ばしフライ | | | | | 塩 | | | |
| | 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 | | 塩 | しょうゆ みりん 塩 | | |
| | 副菜 | 鶏肉 ^{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 | | | 野菜フイヨン 塩 こしょう | | |
| | 他 | 牛乳 ^{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。

| 体の中での主なはたらき | | | | | | | | | | | |
|-------------|------|----------------|-------------|----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-------------------------|---------------|------------------------------|-----|
| 日曜 | こんだて | 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 | おやつ | |
| | | 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・小豆 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | | | | |
| 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 しんじけ | じゃがいも しらす 砂糖 でん粉 | 油 | しょうゆ みりん 塩 | | | |
| | 副菜 | 餅じゃようあえ | | 小松菜 にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 酢 | | いもちもち | |
| | 他 | 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 | 肉菜のクリーム煮 | 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 | 白飯 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 | | プリン |
| | 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 | | バナナマフィン | |
| | 他 | 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 えのきだけ | 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 | 新魚立田あげ | ★新魚立田あげ | | | | 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 | | 塩こんぶと 玉子のおにぎり | |
| | 他 | ずいとん汁 | 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、ホウ レン草、コンソメ | | | |
| | 副菜 | 里のチーズサラダ | | 量型チーズ | にんじん | キャベツ きゅうり | 油 | 酢 塩 こしょう | | おかし | |
| | 他 | 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 | 豆乳の豆乳マヨネーズ焼き | ★無切巻 豆乳 | パセリ | たまねぎ | | ノンエッグマヨネーズ | 塩 こしょう | | | |
| | 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 | | ごまラスク | |
| | 他 | かぼちゃのみそ汁 | 豚肉 油揚げ みそ | かぼちゃ 小松菜 | 白飯 大根 長ねぎ しいたけ | | 油 | 混合だし | | | |
| 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 しんじけ | | 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 | | 白飯 キャベツ きゅうり | | ごま油 ごま | しょうゆ | | グレープゼリー | |
| | 他 | 焼きいも | | | | さつまいも | | | | | |
| 24 (水) | 主食 | ごはん | | | | | | | | | |
| | 主菜 | さんまのしょうが煮 | さんまのしょうが煮 | | | | | | | | |
| | 副菜 | キャベツとウィンナーのソテー | ウィンナー | ほうれん草 | キャベツ たまねぎ | | 油 | 野菜ブイヨン 塩 こしょう | | ブルーベリー 蜜しパン | |
| | 他 | 豆腐となめこのみそ汁 | 豆腐 みそ | | なめこ 長ねぎ | | | 和風だし | | | |
| 25 (木) | 主菜 | オムライス | 鶏肉 卵 | にんじん ピーマン | たまねぎ | ごはん | バター 油 | ウスターソース グチャップ 塩 こしょう | | | |
| | 副菜 | ツナサラダ | まぐろ | にんじん | キャベツ きゅうり | 砂糖 | | 塩 しょうゆ | | コーンフレークと フルーツの ヨーグルトがけ | |
| | 他 | 白湯スープ | | | 白飯 たまねぎ えのきだけ | | | コンソメ こしょう | | | |
| | 他 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 26 (金) | 主食 | ロールパン | | | | ロールパン | | | | | |
| | 主菜 | ケチャップミートボール | ミートボール | | | | | | | | |
| | 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 | マヨネーズ | 塩 こしょう | | おかし | |
| | 他 | コーンポタージュ | | 牛乳 | パセリ | たまねぎ とうもろこし | | シチュールフ 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
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。