

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
		体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのものになる食品			
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・乳製品	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 他の野菜 果物	5群 炭水化合物 穀類・いも類 砂糖	6群 脂質 油脂		
1 (月)	主菜 ごはん					ごはん			
	主菜 タコライスの具	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 じょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ しょうゆ 塩 野菜ブイヨン クレショ チリパワダー	
	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 さゅうり		油	酢 塩 こしょう	
	他 牛乳		牛乳						
2 (火)	主菜 いばらきひんぐわいのパン					茨城県産小麦パン			
	主菜 とんかつ じゅがい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 さゅうり 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 セリ たまねぎ しめじ エリンギ			野菜ブイヨン 塩 こしょう	
3 (水)	他 牛乳		牛乳						
	主菜 ごはん					ごはん			
	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		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	
4 (木)	副菜 けんちんじ	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			
	副菜 牛乳		牛乳						
	主菜 ごはん					ごはん			
5 (金)	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 油揚げとたまねぎのみぞ汁	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						
6 (土)	主菜 はちみつパン					はちみつパン			
	主菜 肉の旨味パン粉焼き	鶏肉				★杏華ミックスパン粉	オリーブオイル	塩	
	副菜 ツナと豆のサラダ	まぐろ 大豆	ひな丸くん メニュー	小松菜 にんじん	さゅうり 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 マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう	
7 (日)	他 牛乳		牛乳						
	主菜 ごはん					ごはん			
	主菜 豚肉とかんぴょうのたまごじ	豚肉 鶏		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 ひじきのみぞやあえ	ハム みそ	ひじき	にんじん	キャベツ さゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん	
8 (月)	他 牛乳		牛乳						
	主菜 中華めん					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 さゅうり こうじこうじ	砂糖	油	酢 塩 こしょう	
9 (火)	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	
	他 いちごゼリー					★いちごゼリー			
	副菜 牛乳		牛乳						
	主菜 ごはん					ごはん			
10 (水)	主菜 いかの番味ソース	★いかで粉付き			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				
	副菜 厚揚げと椎茸のみぞ汁	厚揚げ 鶏肉 みそ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ			混合だし	
	他 牛乳		牛乳						
11 (木)	主菜 ごはん					ごはん			
	主菜 ピーナッツカレー	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく フルーツ	じゃがいも	油	★カレールワ 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 さゅうり	サラダこんにゃく	ごま油	しょうゆ 醋	
	他 牛乳		牛乳						

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	体の調子を整える食品	ビタミン・無機質	4群	5群	6群	
12 (金)	主食 ミルクパン					ミルクパン		
	主菜 ほほの香草フライ	★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	
15 (月)	他 牛乳	牛乳						
	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 じゃがいものそぼろ煮	豚肉 肉薄揚げ	にんじん	たまねぎ 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)	副菜 てづくりりふりかけ	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						
	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	プロッコリー にんじん	白菜 たまねぎ	マカロニ ジャガイモ 小麦粉 じゃがいも	油 豆乳バター	野菜ブイヨン 塩 こしょう
17 (水)	副菜 ハムと野菜のマリネ	ハム	にんじん	キャベツ さやうり たまねぎ ジロモン			オリーブオイル	酢 塩 こしょう
	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ゆめ煮		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	
	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	
	副菜 もやしにのらのあえもの		にんじん にら	もやし	三温鮓	ごま油	しょうゆ	
	副菜 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		
	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	ワスターソース 赤ワイン マダラ油 コンソメ	
	副菜 里のチーズサラダ		里型チーズ	にんじん	キャベツ さやうり		油	酢 塩 こしょう
	副菜 コンソメスープ	ペーコン	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
23 (火)	副菜 チョコレートケーキ		クリスマス祭立			★チョコレートケーキ		
	他 牛乳	牛乳						
	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 豆の豆乳マヨネーズ焼き	★鶏肉 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	
24 (水)	副菜 ゆず畠あえ			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
	副菜 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 しいたけ		油	混合だし
	他 牛乳	牛乳						
	主食 ソフトメン					ソフトメン		
25 (木)	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 さやうり	ごま油 ごま	しょうゆ	
	他 焼きいも					さつまいも		
	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。

※ 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。

茨城県産の食材は、米・にらです。

ひぬ丸くんWiークの茨城県産の食材は、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。



茨城町のマスクのひぬ丸くんです。
ひぬ丸くんのマークが付いている食材は **茨城町産** です。