

令和7年12月 学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだて		体をつくるもとになる食品						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
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	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				
1 (月)	主餐	ごはん						ごはん					
	主餐	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 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 野菜ブイヨン こしょう チリパウダー			
	副餐	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)	主餐	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン					
	主餐	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 塩 みりん			
	副餐	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			
	他	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				野菜ブイヨン 塩 こしょう			
3 (水)	主餐	ごはん					ごはん						
	主餐	さばのみそ煮	★さばのみそ煮										
	副餐	れんこんのきんぴら	★さつぽ揚げ		にんじん	れんこん 枝豆 しめじ	しらたき 砂糖	ごま油 油		しょうゆ 酒 みりん			
	他	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		濃縮だし しょうゆ 塩			
4 (木)	主餐	ごはん					ごはん						
	主餐	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			
	副餐	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			
	他	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			濃縮だし			
5 (金)	主餐	はちみつパン					はちみつパン						
	主餐	鶏肉の香辛パン粉焼き	鶏肉				★香辛ミックスパン粉	オリーブオイル		塩			
	副餐	ツナと豆のサラダ	まぐろ 大豆	ひねれくん	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			
	他	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		野菜ブイヨン 塩 こしょう			
6 (土)	主餐	ごはん					ごはん						
	主餐	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			
	副餐	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									
7 (日)	主餐	中華めん					中華めん						
	主餐	しょうまい	★しょうまい										
	副餐	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			
	他	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)	主餐	ごはん					ごはん						
	主餐	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			
	副餐	こんぶあえ		塩こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ							
	他	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 しめじ				濃縮だし			
9 (火)	主餐	ごはん					ごはん						
	主餐	ピーズカレー	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 の濃ソース カレー粉			
	副餐	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									

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	炭水化物 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	ほきの香餅フライ	★ホキ香餅フライ					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
	他	牛乳		牛乳					
15 (月)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	じゃがいもそばろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも しらす 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 塩
	副菜	酢しょうゆあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢
	副菜	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
	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					
	主食	ごはん					ごはん		
17 (水)	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 一徳唐辛子
	副菜	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		濃縮だし
	他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					ごはん		
18 (木)	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
	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	濃縮だし しょうゆ 塩
	他	牛乳		牛乳					
	主菜	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン		
19 (金)	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 グチャップ コンソメ
	副菜	里のチーズサラダ		型チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		油	酢 塩 こしょう
	副菜	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		
	他	牛乳		牛乳					
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	型鮭立	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
	副菜	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	濃縮だし
	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 しめじ		油	濃縮だし 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
	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。

茨城町産の食材は、米・にらです。
ひぬ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。