

令和8年1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						体の調子を整える食品		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	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
			1群		2群		3群		4群		5群		6群					
			たんばく質		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・小魚 海藻		緑黄色野菜		その他の野菜 果物		穀類・いも類 砂糖		油脂					
7 (水)	主食	ごはん									ごはん							
	主菜	ボークカレー	豚肉			にんじん		たまねぎ にんにく グリーンピース プルーン		じゃがいも		油		★カレーパウ ダース 中濃ソース カレー粉 ケチャップ		小 中	614 753	22 2.5
	副菜	ガーリックドレッシングサラダ	鶏肉			にんじん 小松菜		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				
	他	牛乳		牛乳														
8 (木)	主食	ごはん								ごはん								
	主菜	鶏肉とれんこんの揚げ煮	鶏肉					れんこん		でん粉 砂糖		油 ごま		しょうゆ 酒 みりん		小 中	656 808	19 2.3
	副菜	紅白ごんぶあえ			塩ごんぶ		にんじん		もやし		砂糖		ごま油		しょうゆ こしょう			
		すまし汁		★なると 豆腐			ほうれん草 にんじん		大根 えのきたけ 長ねぎ						混合だし しょうゆ 塩			
	他	牛乳		牛乳														
9 (金)	主食	ミルクパン								ミルクパン								
	主菜	ケチャップ肉団子		★ケチャップ肉団子														
	副菜	コールスロー				にんじん		キャベツ とうもろこし				油		酢 塩 こしょう		小 中	670 848	31 4.0
		かぼちゃのポタージュ			牛乳		パセリ かぼちゃ		たまねぎ マッシュルーム		米粉		豆乳バター		野菜フイヨン 塩 こしょう			
他	牛乳		牛乳															
13 (火)	主食	はちみつパン								はちみつパン								
	主菜	コロッケ								★コロッケ		油						
	副菜	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー			にんじん		キャベツ たまねぎ				油		野菜フイヨン 塩 こしょう		小 中	657 835	27 3.4
		ミネストローネ	鶏肉		粉チーズ		にんじん		たまねぎ セロリ		じゃがいも マカロニ		豆乳バター		★トマトフォンデュ 野菜フイヨン			
	他	牛乳		牛乳														
14 (水)	主食	ごはん								ごはん								
	主菜	野菜いっぱいマーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ			にんじん にら		大根 しいたけ しょうが たまねぎ 長ねぎ		でん粉 砂糖		ごま油 油		チキンガラスープ しょうゆ 一味唐辛子		小 中	611 754	25 3.0
	副菜	春雨サラダ				にんじん		キャベツ きゅうり		春雨 砂糖		ごま ごま油 油		しょうゆ からし粉 酢				
	他	牛乳		牛乳														
15 (木)	主食	ごはん								ごはん								
	主菜	ハンバーグデミグラスソース		★ハンバーグ				たまねぎ				油		赤ワイン ケチャップ ★デミグラスソース		小 中	690 841	21 2.4
	副菜	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー にんじん		キャベツ にんにく とうもろこし		砂糖		オリーブオイル		黒こしょう 酢 酒 塩				
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ			にんじん		大根 ごぼう 長ねぎ		じゃがいも		油		混合だし				
	他	りんごゼリー								★りんごゼリー								
他	牛乳		牛乳															
16 (金)	主食	茨城県産小麦パン								茨城県産小麦パン								
	主菜	スラッピー・ジョー	豚肉 大豆			にんじん		たまねぎ しいたけ		パン粉 砂糖				ケチャップ こしょう マスターソース		小 中	606 735	31 3.9
	副菜	チーズ粉ふきいも			チーズ		パセリ				じゃがいも			塩 こしょう				
		マカロニスープ		ベーコン			ほうれん草 にんじん		白菜 たまねぎ		マカロニ				野菜フイヨン 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳														
19 (月)	主食	ごはん								ごはん								
	主菜	ビビンバ (肉炒め)	豚肉					切干し大根 しょうが にんにく		砂糖		油 ごま油		テンメンジャン しょうゆ みりん 酒		小 中	609 751	26 3.0
	副菜	ビビンバ (卵入りナムル)		★いり玉子		にんじん ほうれん草		もやし		砂糖		ごま油		しょうゆ				
		わかめスープ		豆腐	わかめ	小松菜 にんじん		大根 長ねぎ							チキンガラスープ しょうゆ こしょう			
	他	牛乳		牛乳														
20 (火)	主食	ソフトメン								ソフトメン								
	主菜	あんかけうどん汁	鶏肉			ほうれん草 にんじん		たまねぎ しいたけ		でん粉				混合だし しょうゆ 塩 みりん 酒		小 中	661 854	29 3.6
	副菜	糸かまぼこの土佐あえ		★かまぼこ かつお節		小松菜		キャベツ きゅうり		三温糖		油		しょうゆ 塩 酢				
		手作りかき揚げ		大豆		にんじん		たまねぎ			さつまいも 小麦粉		油					
	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　　中　　で　　の　　主　　な　　は　　た　　き						その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			体をつくるものとなる食品		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	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・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
21 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 608 750	2.0 2.4
	主菜	肉豆腐	豚肉 豆腐		さやいんげん にんじん	長ねぎ	しらたき 砂糖		しょうゆ みりん		
	副菜	のり酢あえ	まぐろ	のり	にんじん ほうれん草	もやし			しょうゆ 酢		
	他	牛乳	牛乳								
22 (木)	主食	わかめごはん		★わかめごはんの素			ごはん			小 中 615 755	2.7 3.1
	主菜	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ 酒		
	副菜	五色あえ	★いり玉子 ハム		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢		
		中華スープ	菜小6ー2 リクエスト献立		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ 長ねぎ しめじ えのきたけ		ごま油	チキンガラスープ 塩 しょうゆ		
	他	冷やしマンゴー				★マンゴー					
23 (金)	主食	ナン					★ナン			小 中 621 757	2.0 2.4
	主菜	キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		油	★カレールウ ケチャップ カレー粉		
	副菜	シーザーサラダ	ベーコン	粉チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ きゅうり にんにく レモン	★クルトン	ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	酢 塩 黒こしょう		
	他	牛乳	牛乳								
26 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 中 617 761	2.5 3.0
	主菜	鮭の塩焼き	★鮭切身								
	副菜	煮合い	油揚げ		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酢 塩		
		のっぺい汁			にんじん	大根 えのきたけ 長ねぎ	さといも でん粉		混合だし しょうゆ 酒 塩		
27 (火)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン			小 中 634 768	2.9 3.6
	主菜	ポークブラウンシチュー	豚肉 いんげん豆		パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム	じゃがいも	油	野菜フイヨン ★ハヤシフレーク ★デミグラスソース 塩 こしょう		
	副菜	ハムと野菜のサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ レモン		油	酢 塩 こしょう		
	他	牛乳	牛乳								
28 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 616 748	1.9 2.1
	主菜	肉じゃが	豚肉		さやいんげん にんじん	たまねぎ ししいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん		
	副菜	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
		納豆	★納豆								
	他	牛乳	牛乳								
29 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中 616 760	2.1 2.4
	主菜	いかの香味ソース	★いか切身でん粉付き			しょうが 長ねぎ	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢		
	副菜	にらともやしのあえもの			にんじん にら	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ		
		たまごスープ	卵 豆腐		小松菜 にんじん	たまねぎ	でん粉		野菜フイヨン 塩		
	他	牛乳	牛乳								
30 (金)	主食	ハニーレモントースト		生クリーム		レモン	食パン はちみつ	バター		小 中 601 776	2.5 3.3
	主菜	ポトフ	フランクフルト		にんじん	白菜 たまねぎ	じゃがいも マカロニ		野菜フイヨン 塩		
	副菜	スパイスサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし		オリーブオイル	酢 塩 こしょう チリパウダー からし粉 パプリカ粉		
	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・長ねぎです。
ひぬ丸くんウィークの茨城町産の食材は、米・キャベツ・きゅうり・大根・たまねぎ・にら・にんじん・長ねぎです。
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。