

令和8年1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								栄養価	
		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 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 油漬	3群 ビタミン・無機質 緑黄色野菜	4群 炭水化物 他の野菜 果物	5群 脂質 砂糖	6群 糖類・いも類 油脂				
7 (水)	主食 ごはん					ごはん	ごはん		小 中 614 753	22 2.5	
	主菜 ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース ブルーン	じゃがいも	油	*カレールウ ガラムマサラ 中華ソース カレー粉 ケチャップ			
	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 ショウガ		油	しょうゆ みりん 塩			
	他 牛乳		牛乳								
8 (木)	主食 ごはん		お正月献立			ごはん	ごはん		小 中 656 808	19 2.3	
	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			
	副菜 紅白こんぶあえ			塩こんぶ	にんじん	もやし	砂糖	ごま油			
	すまし汁	★なると 豆腐		ほうれん草 にんじん	大根 えのきだけ 長ねぎ			混合だし しょうゆ 塩			
9 (金)	主食 ミルクパン					ミルクパン			小 中 670 848	3.1 4.0	
	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			
	かぼちゃのボタージュ			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	野菜ブイヨン 塩 こしょう		
13 (火)	主食 はちみつパン					はちみつパン			小 中 657 835	2.7 3.4	
	主菜 コロッケ					★コロッケ	油				
	副菜 キャベツとワインナーのソテー	ワインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ		油	野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	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 塩 野菜ブイヨン			
14 (水)	他 牛乳		牛乳						小 中 611 754	2.5 3.0	
	主食 ごはん					ごはん	ごはん				
	主菜 野菜いっぱいマーポー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		にんじん にら	大根 長ねぎ にんにく じいだけ にんにく たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ	でん粉 砂糖	ごま油 油	チキンガラスープ 塩 しょうゆ 一味唐辛子			
	副菜 春雨サラダ		ひめくん メニュー	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			
15 (木)	他 牛乳			牛乳					小 中 690 841	2.1 2.4	
	主食 ごはん		菱小6-1 リクエスト献立			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			
	副菜 ブロッコリーサラダ			プロッコリー 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			
16 (金)	副菜 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	小 中 606 735	3.1 3.9	
	他 りんごゼリー					★りんごゼリー					
	他 牛乳		牛乳								
	主食 いばらき県産小麦パン					茨城県産小麦パン					
19 (月)	主菜 スラッピー・ショー	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 ウスターソース	小 中 609 751	2.6 3.0	
	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	ペーパン		ほうれん草 にんじん	白菜 たまねぎ	マカロニ		野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	他 牛乳		牛乳								
20 (火)	主食 ごはん					ごはん	ごはん		小 中 661 854	2.9 3.6	
	主菜 ピビンバ(肉炒め)	豚肉			切干し大根 しょうが にんにく	砂糖	ごま油	テンメンジャン しょうゆ みりん 酒			
	副菜 ピビンバ(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 塩 しょうゆ こしょう			
20 (火)	他 牛乳		牛乳						小 中 661 854	2.9 3.6	
	主食 ソフトメン		20日 いばらき 美味しい Day の日			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 長ねぎ しいたけ	でん粉		混合だし しょうゆ 塩 みりん 酒			
	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。

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								栄養価	
		体をつくるものとなる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもととなる食品		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				
21 (水)	主食	ごはん				ごはん			小 中 608 750	2.0 2.4	
	主菜	にくどうろ 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 醋			
	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	とりにく 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 醋			
		中華スープ		チングンサイ にんじん 白菜 だけのこ 長ねぎ しめじ えのきだけ		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	ペーパン	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	さわらの塩焼き	★鮭切身								
	副菜	じあい のっつい汁	油揚げ	にんじん にんじん 大根 えのきだけ 長ねぎ	しらたき 砂糖 さといも でん粉	油	しょうゆ 醋 塩 混合だし しょうゆ 酒 塩				
	他	牛乳		牛乳							
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	野菜ブイヨン ★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 しいたけ じんにやく	じんにやく	油	しょうゆ みりん			
	副菜	こまあえ			小松菜 にんじん キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
	他	納豆	★納豆								
29 (木)	主食	牛乳		牛乳					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 ごはん	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 醋			
	副菜	にらともじのあえもの			にんじん にら もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ			
	他	たまごスープ	卵 豆腐		小松菜 にんじん たまねぎ でん粉			野菜ブイヨン 塩			
30 (金)	主食	牛乳		牛乳					小 中 601 776	2.5 3.3	
	主菜	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				
	副菜	ボトフ	フランクフルト		白菜 たまねぎ じゃがいも マカロニ			野菜ブイヨン 塩			
	他	スパイスサラダ			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 パブリカ粉			

※ 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。

ひぬ丸くんマ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。