











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						その他 調味料	おやつ												
			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															
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 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														
5 (月)	主食	ごはん					ごはん			たご焼き												
	主菜	木の葉がまほこの磯辺揚げ	木の葉がまほこ				小麦粉	油	青のり粉													
	副菜	おかかあえ	かつお節		小松菜	にんじん	キャベツ	もやし			しょうゆ											
		みぞけんちん汁	豆腐	みそ	にんじん		大根	しめじ	ごぼう		長ねぎ	こんにゃく	里いも	油	和風だし							
	他	おまじゅう牛乳		牛乳																		
6 (火)	主食	焼きそば	豚肉		にんじん		キャベツ	しいたけ	もやし	中華メン	油	焼きそばソース	中華ソース	塩	こしょう	野菜ブイヨン	青のり粉	プリン				
	主菜	子持ちししゃもフリッター	子持ちししゃもフリッター							油												
	副菜	ツナマヨサラダ	まぐろ		にんじん		白菜	もやし			ごま	マヨネーズ	しょうゆ									
	他	おまじゅう牛乳		牛乳																		
7 (水)	主食	ごはん						ごはん										スコーン (チョコチップ)				
	主菜	ボークカレー	豚肉		にんじん		たまねぎ	にんにく	クリンピース	フルーシ	じゃがいも	油	★カレー粉	ウ	ハラマササ	中	カレー粉		グチャップ			
	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	しょうが		塩	しょうゆ	みりん	塩								
	他	おまじゅう牛乳		牛乳																		
8 (木)	主食	ごはん		お正月献立					ごはん									豆腐ドーナツ				
	主菜	うなぎとれんこんの揚げ煮	鶏肉				れんこん		でん粉	砂糖	塩	ごま	しょうゆ	酒	みりん							
	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									
		ずまし汁	★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	おまじゅう牛乳		牛乳																		
9 (金)	主食	ミルクパン							ミルクパン									おかし				
	主菜	ケチャップ焼団子	★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			塩		酢	塩	こしょう							
		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	野菜ブイヨン	塩	こしょう								
他	おまじゅう牛乳		牛乳																			
13 (土)	主食	はちみつパン						ほちみつパン										ストロベリー カスターダルト				
	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								
	他	おまじゅう牛乳		牛乳																		
14 (日)	主食	ごはん						ごはん										みそ焼おにぎり				
	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	大根	しいたけ	しょうが	たまねぎ	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	味噌サラダ		ひねれくんメニュー			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			
	他	おまじゅう牛乳		牛乳																		
15 (月)	主食	ごはん						ごはん										黒糖蒸しパン				
	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	クチャップ	★デミグラスソース	
	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						
	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								
	他	りんごゼリー							★りんごゼリー													
16 (火)	主食	炭焼あんぱん小麦パン						炭焼あんぱん小麦パン										おかし				
	主菜	スラッビー・ジョー	豚肉	大豆		にんじん	たまねぎ	しいたけ		パン粉	砂糖		クチャップ	こしょう	ウスターソース							
	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		野菜ブイヨン	塩	こしょう								
	他	おまじゅう牛乳		牛乳																		
19 (木)	主食	ごはん						ごはん										さつまいも マフィン				
	主菜	ビビンバ (お祝い)	豚肉					切干し大根	しょうが	にんにく	砂糖	塩	ごま油	みりん	酒	デンメンジャン	しょうゆ					
	副菜	ビビンバ (お祝いナムル)	★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		
	他	おまじゅう牛乳		牛乳																		

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　　ら　　き						その他 調味料	おやつ	
			体をつくるものとなる食品		体の弱さを補える食品		エネルギーのもとになる食品				
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	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 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			
20 (水)	主菜	ソフトメン						ソフトメン			おかし
	主菜	あんかけうどん <sup>うどん</sup>	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		濃おだし　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	
	副菜	てしぼり 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	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
21 (木)	主菜	ごはん						ごはん			フレンチトースト
	主菜	にくこみ 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	のり餅あえ	まぐろ	のり	にんじん　ほうれん草	もやし				しょうゆ　酢	
	他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
22 (金)	主菜	わかめごはん		★わかめごはんの素				ごはん			たまご ロールパン
	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　酢	
	副菜	中華スープ			チンゲンサイ　にんじん	白菜　たけのこ　長ねぎ しめじ　えのきだけ			ごま油	チキンガラスープ　塩 しょうゆ	
	他	ひや 冷やしマンゴー				★マンゴー					
23 (土)	主菜	ナン						★ナン			クレープ (みかん)
	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	★カレールフ　クチャップ カレールフ	
	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	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
26 (月)	主菜	ごはん						ごはん			ココア カップケーキ
	主菜	もち 餅の塩焼き	★餅切身								
	副菜	にきあ 煮合ひ	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	
	副菜	のっぺい汁			にんじん	大根　えのきだけ　長ねぎ		さといも　でん粉		濃おだし　しょうゆ　酒　塩	
	他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
27 (火)	主菜	いばらけのこむぎ 茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン			おかし
	主菜	ボ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	酢酸ブイヨン　★ハヤシフレック ★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	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
28 (水)	主菜	ごはん						ごはん			チーズ巻き
	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		じゃがいも　しょうが にんにく	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	
	副菜	納豆	★納豆								
	他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
29 (木)	主菜	ごはん						ごはん			ごまラスク
	主菜	いなか香味ソース	★いなか巻でん粉付き			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	
	副菜	たまごスープ	卵　豆腐		小松菜　にんじん	たまねぎ		でん粉		酢酸ブイヨン　塩	
	他	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
30 (金)	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		きしプリン
	主菜	ボトフ	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		酢酸ブイヨン　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	ぎゅうにゅう 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・長ねぎです。  
ひめ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。