

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
			体をつくるもとになる食品			体の働きを助える食品		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			
			たんばく質 脂・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳類 海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂			
7 (水)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース フルーン	じゃがいも	油		★カレールフ ガラムマサラ 中濃ソース 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 にんにく しょうが		油		しょうゆ みりん 塩	
	他	あんかけ 牛乳		牛乳							
8 (木)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	とろろく 鶏肉とれんこんの揚げ煮	鶏肉	お正月献立		れんこん		でん粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	こうちく 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	
	副菜	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	
	他	あんかけ 牛乳		牛乳							
9 (金)	主食	ミルクパン					ミルクパン				
	主菜	グチャップ肉団子	★グチャップ肉団子								
	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	
	副菜	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		野菜ブイオン 塩 こしょう	
	他	あんかけ 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		野菜ブイオン 塩 こしょう	
	副菜	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 野菜ブイオン	
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 にんにく しょうが たまねぎ	でん粉 砂糖	ごま油 油		チキンガルスープ 塩 しょうゆ 一味唐辛子	
	副菜	春雨サラダ		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	あんかけ 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 グチャップ ★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	とろろ 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 (金)	主食	ごはん									
	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			グチャップ 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	
	副菜	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			野菜ブイオン 塩 こしょう	
	他	あんかけ 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	
	副菜	ビビンバ (鶏入りナムル)	★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	
	副菜	わかめスープ	豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	大根 長ねぎ				チキンガルスープ 塩 しょうゆ こしょう	
	他	あんかけ 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 長ねぎ	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	
	副菜	エビ 手伴りかき揚げ	大豆		にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	油			
	他	あんかけ 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		体の働きを助える食品		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	
21 (水)	主食	ごはん					ごはん		
	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		
	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
	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			
	他	牛乳		牛乳					
23 (金)	主食	ナン					★ナン		
	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
	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		
	主菜	鞋の塩焼き	★鞋切身						
	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
	副菜	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
	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		
	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	野菜ブイヨン ★ハヤシブレイク ★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		
	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	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	牛乳		牛乳					
29 (木)	主食	ごはん					ごはん		
	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	にらともししのあえもの			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		野菜ブイヨン 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	
	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		野菜ブイヨン 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	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。