

令和8年1月 学校給食予定献立表

日 (曜)	月	年	朝	午前	午後	夕方	夜	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		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品				
7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (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 シンニ ^レ グランピース フルーン	じゃがいも	油	*カレールウ ガラムマサラ 中濃ソース 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)	9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	主食	ごはん				ごはん			
								主菜	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	紅白こんぶあえ		塩こんぶ	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 えのさだけ 長ねぎ	ごま		混合だし しょうゆ 塩	
9 (金)	10 (土)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (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		
								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	
10 (土)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	他	牛乳		牛乳					
								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	キャベツヒ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		
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	ミネストローネ	鶏肉	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	牛乳		牛乳					
								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 長ねぎ にんにく ショウガ 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	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	副菜	春雨サラダ	ひぬくん メニュー	にんじん	キャベツ サラダ キャベツ さゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油 油	しょうゆ からし粉 酢	
								他	牛乳		牛乳					
								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		
13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	副菜	ブロックリーサラダ		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	
								他	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	
								りんごゼリー				★りんごゼリー				
								牛乳		牛乳						
14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	主食	ごはん				ごはん			
								主菜	スラッピー・ショー	豚肉 大豆	にんじん	たまねぎ しいだけ	パン粉 砂糖		ケチャップ こしょう ウスターーソース	
								副菜	チーズふきいも		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	
15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	他	牛乳		牛乳					
								主食	ごはん				ごはん			
								主菜	ピビンバ (肉炒め)	豚肉		切り大根 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	ピビンバ (鶏入りナムル)	★いい玉子	にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	
16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	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 みりん 酒	
								他	牛乳		牛乳					
								主食	ソフトメン				ソフトメン			
								主菜	あんかけうどん	鶏肉	ほうれん草 にんじん	たまねぎ 長ねぎ しいだけ	でん粉		混合だし しょうゆ 塩 みりん 酒	
17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	副菜	糸かまほこの土佐え	★かまほこ かつお節	小松菜	キャベツ きゅうり	三温焼	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					
								主食	いばらき 美味しお Day							

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・油漬	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	6群 脂質 油脂		
21 (水)	主食 ごはん					ごはん			
	主菜 肉豆蔻	豚肉 豆腐		さやいんげん にんじん	唐ねぎ	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 しょうが	
23 (金)	主食 ナン					★パン			
	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	★カレールウ クチャップ カレー粉	
	副菜 シーサーサラダ	ペーパン	チーズ	フロッコリー 赤パブリカ 黄パブリカ	チャベツ 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 鰯の塩焼き	★鰯切身							
	副菜 煎合い	油揚げ		にんじん	れんこん ごぼう じいだけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酢 塩	
	副菜 のへいけ			にんじん	大根 えのきだけ 長ねぎ 	さといも でん粉		混合だし シュウウ 酒 塩	
27 (火)	主食 茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン			
	主菜 ポークブラウンソテー	豚肉 いんげん豆		バセリ 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	野菜パイヨン ★ハヤシフレーク ★チミクライス ピリコショウ	
	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 チャベツ 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 しいだけ	じゃがいも 砂糖 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 豆腐	★納豆							
29 (木)	他 牛乳		牛乳						
	主食 ごはん					ごはん			
	主菜 いかの旨味ソース	★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	三倍糖	ごま油	しょうゆ	
30 (金)	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		野菜パイヨン 塩	
	他 牛乳		牛乳						
	主食 ハニーレモントースト		生クリーム		レモン	高パン はちみつ	バター		
	主菜 ホット	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		野菜パイヨン 塩	
31 (土)	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 どうもろこし		オリーブオイル	酢 塩 こしょう ピリハワダー からし粉 バブリカ粉	
	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。

ひぬ丸くんWi-Fi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。