

令和8年2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	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			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 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				
2 (月)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	鶏肉のテンメンジャンソース	鶏肉				砂糖 はちみつ	ごま油	テンメンジャン しょうゆ 酒		
	副菜	ポテトサラダ	ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう		
		春雨スープ	豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	春雨	ごま油	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒		
他	牛乳		牛乳								
3 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン				
	主菜	五目うどん汁	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ 長ねぎ ごぼう			混合だし しょうゆ 酒 みりん 塩		
	副菜	わかめとじゃこのあえもの				切干し大根 キャベツ きゅうり しょうが	砂糖		しょうゆ 酢		
		手作りかき揚げ		節分献立	にんじん	たまねぎ	さつまいも 小麦粉	油			
他	福豆	福豆									
	牛乳		牛乳								
4 (水)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	いかのマリネ	★いかでん粉付き		ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ	三温糖	油	酢 塩		
	副菜	しょうがあえ			小松菜 にんじん	キャベツ しょうが			しょうゆ		
		沢煮焼	豚肉		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	こんにゃく 里芋		混合だし しょうゆ 塩 こしょう		
他	牛乳		牛乳								
5 (木)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	お肉とじゃがいものピリ辛煮	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 一味唐辛子		
	副菜	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
		みそけんちん汁	豆腐 みそ		ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	里芋	油	混合だし		
他	コーヒー牛乳のもと							★コーヒー牛乳のもと			
	牛乳		牛乳								
6 (金)	主食	ミルクパン					ミルクパン				
	主菜	チリピーンズ	豚肉 ウインナー 赤いんげん豆		パセリ にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	野菜ブイオン 塩 こしょう ウスターソース チリパウダー クetchup 一味唐辛子		
	副菜	にんじんサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
9 (月)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	さばのケチャップソース	★さばでん粉付き			しょうが	砂糖	油	ウスターソース クetchup		
	副菜	おひだし	かつお節		ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ		
		にらたま汁	鶏肉 卵 豆腐		にら	たまねぎ しめじ	でん粉		混合だし しょうゆ 塩		
他	牛乳		牛乳								
10 (火)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン				
	主菜	メンチカツ	★メンチカツ					油			
	副菜	ほうれん草サラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ にんにく しょうが しもつ ★アップルソース		油	しょうゆ 塩 こしょう 酢		
		コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも 米粉	油	野菜ブイオン 塩 こしょう		
他	牛乳		牛乳								
12 (木)	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	豆腐の中巻煮	豚肉 豆腐 厚揚げ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ 白菜 しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	チキンガラスープ 塩 酒 しょうゆ ★オイスターソース		
	副菜	こまつナムル	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし		ごま油	しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
13 (金)	主食	はちみつパン					はちみつパン				
	主菜	豚肉と豆のトマト煮	豚肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆 赤いんげん豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	クetchup 赤ワイン 塩 野菜ブイオン こしょう ウスターソース		
	副菜	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ		小松菜 にんじん	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							

☆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		体の中での主なほたらき						その他調味料	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			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 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					
					ビタミン・無機質								
16 (月)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	いわしの梅煮	★いわしの梅煮										
	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	小 中	607 751	1.9 2.3
		白菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	白菜 長ねぎ		里芋	ごま油	混合だし			
他	牛乳	牛乳											
17 (火)	主食	ソフトメン						ソフトメン					
	主菜	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ		ほうれん草 にんじん	白菜 しだいけ 長ねぎ				混合だし しょうゆ 塩 酒 みりん			
	副菜	大根サラダ	ハム		にんじん	大根 きゅうり とうもろこし にんにく			油	酢 塩 こしょう	小 中	677 873	3.0 3.7
	他	牛乳	牛乳					★ホットケーキミックス 黒砂糖					
18 (水)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	ビーンズカレー	鶏肉 大豆		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	★カレールウ 中濃ソース グチャップ ガラムマサラ カレー粉	小 中	637 786	2.5 2.9
	副菜	キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			油	酢 塩 こしょう			
	他	牛乳	牛乳										
19 (木)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	チキンポテトごぼろ	鶏肉	ひぬ丸くん メニュー		ごぼろ		じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	小 中	647 797	1.8 2.1
	副菜	もやしとにらのおえもの			にんじん にら	もやし		三温糖	ごま油	しょうゆ			
		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 酒			
	他	牛乳	牛乳										
20 (金)	主食	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン					
	主菜	ウイナーとさつまいものクリーム煮	ウイナー	生クリーム 粉チーズ 牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ		さつまいも 小麦粉 マカロニ	豆乳バター	野菜ブイオン 塩 こしょう	小 中	712 863	2.6 3.2
	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			油	酢 塩 こしょう			
	他	牛乳	牛乳										
24 (火)	主食	ミルクパン						ミルクパン					
	主菜	鮭のバジルマヨネーズ焼き	鮭切身						ノンエッグマヨネーズ	★バジルスソース			
	副菜	カラフルサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			油	酢 塩 こしょう からし粉	小 中	635 774	2.8 3.4
		麦と野菜のスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	たまねぎ セロリ		じゃがいも 小麦		野菜ブイオン 塩 こしょう			
他	牛乳	牛乳											
25 (水)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	大根おろしハンバーグ	★ハンバーグ			大根 長ねぎ		砂糖 小麦粉		しょうゆ 酒 みりん			
	副菜	シーザーサラダ		粉チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		★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	小 中	737 890	2.3 2.7
		しゃぶしゃぶ風すいとん汁	豚肉		ほうれん草 にんじん	白菜 長ねぎ ごぼろ		★すいとん		混合だし 塩 しょうゆ			
	他	牛乳	牛乳					★いちごゼリー					
26 (木)	主食	ごはん						ごはん					
	主菜	春巻き	★春巻き						油				
	副菜	チャプチェ	豚肉		小松菜 にんじん	だけのこ しだいけ しょうが にんにく		春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 一味唐辛子	小 中	709 834	2.3 2.7
		チンゲンサイのスープ	豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきだけ 長ねぎ しょうが			油	チキンガラスープ 酒 塩 しょうゆ こしょう			
	他	牛乳	牛乳										
27 (金)	主食	きなこ抹茶揚げパン	きな粉	スキムミルク				コッペパン 砂糖	油	抹茶パウダー			
	主菜	カリカリ大豆サラダ	大豆		小松菜 にんじん	もやし キャベツ			油	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	小 中	631 763	2.6 3.2
	副菜	ワンタンスープ	豚肉		ほうれん草 にんじん	白菜 しだいけ 長ねぎ しょうが		★ワンタンの皮	ごま油	チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
	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・にらです。
ひぬ丸くんウィークの茨城町産の食材は、米・ごぼろ・大根・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・チンゲンサイ・ほうれん草です。



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。