

令和8年4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 エネルギー (kcal) 食塩 相当量 (g)			
			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	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質			その他 調味料	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
7 (水)	主食	はちみつパン		中学校のみ				はちみつパン			小 中 680 829	2.3 2.8
	主菜	鶏肉の豆乳シチュー	鶏肉 豆乳 白いんげん豆		パセリ にんじん	たまねぎ セロリ ★フリーズドライ	じゃがいも 小麦粉	豆乳バター 油	野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	副菜	ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	油	酢 しょうゆ こしょう			
	他	牛乳		牛乳								
8 (水)	主食	ごはん		小学校のみ				ごはん			小 中 642 792	2.5 2.9
	主菜	ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース プルーン	じゃがいも	油	★カレーパウダー カレー粉 中濃ソース ケチャップ カラムマサラ			
	副菜	大根とわかめのサラダ	ハム	わかめ	にんじん	大根 とうもろこし きゅうり にんにく		油	酢 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳								
9 (木)	主食	ごはん						ごはん			小 中 625 790	2.4 3.0
	主菜	さばのみそ煮	★さばのみそ煮									
	副菜	五目きんぴら	★さつま揚げ		にんじん	ごぼう れんこん 枝豆 ししいたけ	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん			
	副菜	けんちん汁	豆腐		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ えのきたけ	里いも	油	混合だし しょうゆ 塩			
他	牛乳		牛乳									
10 (金)	主食	ミルクパン						ミルクパン			小 中 700 846	3.2 3.9
	主菜	ハンバーグトマトソース	★ハンバーグ		トマト	たまねぎ	砂糖	油	ウスターソース 赤ワイン ケチャップ 野菜ブイヨン			
	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			
	副菜	春野菜スープ			パセリ にんじん	たまねぎ だけのこと キャベツ マッシュルーム			野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳					★お祝いいちごゼリー			
13 (月)	主食	ごはん						ごはん			小 中 680 836	2.1 2.5
	主菜	タコライスの具	豚肉 ウィンナー 大豆		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう チリパウダー しょうゆ ケチャップ			
	副菜	チーズとブロッコリーのサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん 小松菜	キャベツ		油	酢 塩 こしょう			
	他	牛乳		牛乳								
14 (水)	主食	ソフトメン						ソフトメン			小 中 688 886	3.1 3.8
	主菜	五目うどん汁	豚肉 油揚げ ★なると		小松菜 にんじん	たまねぎ ごぼう 長ねぎ			混合だし しょうゆ 塩 みりん 酒			
	副菜	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ 酢			
	他	牛乳		牛乳				さつまいも 三温糖 黒砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん		
15 (水)	主食	ごはん						ごはん			小 中 650 800	2.4 2.9
	主菜	二色そば	鶏肉 大豆 ★いり玉子			しょうが	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん			
	副菜	もやしとにらのあえもの			にんじん にら	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ			
	副菜	みたくさん汁	厚揚げ		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ ごぼう しいたけ	里いも	油	混合だし しょうゆ 塩			
	他	牛乳		牛乳								
16 (木)	主食	ごはん						ごはん			小 中 666 790	2.1 2.4
	主菜	ソースカツ	★とんかつ				砂糖	油	とんかつソース ケチャップ ウスターソース 酒			
	副菜	しょうがあえ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ			
	副菜	じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		ほうれん草 にんじん	大根 たまねぎ しめじ	じゃがいも	ごま油	混合だし			
	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						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	2群	3群	4群	5群	6群						
			たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 海藻	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質						
		緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂									
17 (金)	主食	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン						
	主菜	白身魚の豆乳マヨ焼き	ホキ切身 豆乳		パセリ	たまねぎ			ノンエッグマヨネーズ 油	塩 こしょう				
	副菜	野菜ソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ			油	野菜ブイヨン 塩 こしょう		小 中	656 795	3.0 3.7
		ミネストローネ	鶏肉 ★ミックスビーンズ	スキムミルク		たまねぎ ヤングコーン マッシュルーム セロリ	マカロニ		油	野菜ブイヨン ★トマトフォンデュ 塩 こしょう				
他	牛乳		牛乳											
21 (火)	主食	黒パン						黒パン						
	主菜	鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ	鶏肉		ピーマン			じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま 油	ケチャップ しょうゆ 酒 みりん				
	副菜	コーンサラダ		ひぬ丸くん メニュー	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆			油	酢 塩 こしょう		小 中	697 848	2.7 3.4
		麦と野菜のスープ			小松菜 にんじん	たまねぎ エリンギ セロリ マッシュルーム	大麦			野菜ブイヨン 塩 こしょう				
他	牛乳		牛乳											
22 (水)	主食	ごはん						ごはん						
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	たまねぎ しょうが		砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん				
	副菜	にらのナムル			にんじん にら	もやし にんにく			ごま油	しょうゆ		小 中	607 749	2.0 2.4
		かきたま汁	★かまぼこ 卵 豆腐		小松菜	たまねぎ	でん粉			混合だし しょうゆ 塩				
他	牛乳		牛乳											
23 (木)	主食	ごはん						ごはん						
	主菜	鮭の香味ソースがけ	★鮭切身でん粉付き			長ねぎ にんにく しょうが		砂糖	ごま油 油	しょうゆ 酢				
	副菜	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ		砂糖	ごま	しょうゆ		小 中	662 814	2.1 2.5
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 たまねぎ しめじ				混合だし				
他	牛乳		牛乳											
24 (金)	主食	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン						
		チョコクリーム						★チョコクリーム						
	主菜	ボークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース		小 中	640 768	2.5 3.1
	副菜	キャロットドレッシングサラダ	鶏肉		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											
27 (月)	主食	ごはん						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	こんにゃくとごぼうの炒め煮			にんじん	ごぼう 枝豆		こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 一味唐辛子		小 中	916 760	2.1 2.4
		すまし汁	★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	牛乳		牛乳											
28 (火)	主食	ソフトメン						ソフトメン						
	主菜	わかめうどん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	大根 長ねぎ しいたけ				混合だし しょうゆ 塩 酒 みりん				
	副菜	五穀かき揚げ			さやいんげん にんじん	たまねぎ とうもろこし	さつまいも 小麦粉		油 ごま			小 中	691 830	3.0 3.8
		切干し大根サラダ	鶏肉		にんじん	切干し大根 もやし きゅうり		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 一味唐辛子				
他	牛乳		牛乳											
30 (木)	主食	ごはん						ごはん						
	主菜	豆腐のカレー煮	豚肉 厚揚げ 豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが 長ねぎ		でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酒 カレー粉				
	副菜	春雨サラダ	★かまぼこ		にんじん	キャベツ もやし		春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし粉		小 中	680 828	2.0 2.3
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト										
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・さつまいも・小松菜・にら・ほうれん草です。
ひぬ丸くんメニューの茨城町産の食材は、米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・セロリ・たまねぎ・にんじん・ピーマンです。
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉・ピーマン・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。