令和8年5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	
			体をつくるもとになる食品		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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
			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			
1(金)	主食	ミルクパン					ミルクパン			小 739 中 889	2.7 3.3
	主菜	メンチカツ	★メンチカツ	こどもの日献立				油			
	副菜	コールスロー			黄パプリカ　にんじん	キャベツ　きゅうり		油	酢　塩　こしょう		
		コーンポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ　とうもろこし マッシュルーム ★クリームコーン	米粉	無塩バター　油	野菜ブイヨン　塩　こしょう		
	他	柏(かしわ)もち					★柏もち				
		牛乳(ぎゅうにゅう)		牛乳							
7(木)	主食	ごはん					ごはん			小 613 中 751	2.2 2.5
	主菜	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ　にんにく グリンピース　プルーン	じゃがいも	油	★カレールウ　中濃ソース ケチャップ　ガラムマサラ カレー粉		
	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(ぎゅうにゅう)		牛乳							
8(金)	主食	茨城県産小麦(いばらきけんさんこむぎ)パン					茨城県産小麦パン			小 616 中 747	2.9 3.6
	主菜	スラッピー・ジョー	豚肉		にんじん	たまねぎ　しいたけ	パン粉　砂糖	豆乳バター	ケチャップ　こしょう ウスターソース		
	副菜	こふきいも			パセリ		じゃがいも		塩　こしょう		
		コンソメスープ	ウインナー		小松菜　にんじん	キャベツ　セロリ たまねぎ			野菜ブイヨン　塩　こしょう		
	他	牛乳(ぎゅうにゅう)		牛乳							
11(月)	主食	ごはん					ごはん			小 618 中 762	2.3 2.7
	主菜	ハンバーグ照(て)り焼(や)きソース	★ハンバーグ				砂糖　でん粉		しょうゆ　みりん		
	副菜	おかかあえ	かつお節		小松菜　にんじん	キャベツ			しょうゆ		
		大根(だいこん)と油揚(あぶらあ)げのみそ汁(しる)	油揚げ　みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ　大根 えのきたけ			混合だし		
	他	牛乳(ぎゅうにゅう)		牛乳							
12(火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 678 中 874	2.9 3.6
	主菜	きつねうどん汁(しる)	鶏肉　油揚げ		ほうれん草　にんじん	長ねぎ　しいたけ	砂糖	油	混合だし　しょうゆ　酒		
	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		
		カレーポテト					じゃがいも	油	カレー粉　塩　こしょう		
	他	牛乳(ぎゅうにゅう)		牛乳							
13(水)	主食	ごはん					ごはん			小 627 中 773	2.1 2.5
	主菜	ガパオライスの具(ぐ)	鶏肉　大豆		ピーマン　にんじん	たけのこ　たまねぎ にんにく　しょうが しいたけ	じゃがいも　砂糖	油	しょうゆ　★オイスターソース ★バジルソース　酒　塩 一味唐辛子		
	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　とうもろこし		油　オリーブオイル	酢　塩　こしょう		
	他	牛乳(ぎゅうにゅう)		牛乳							
14(木)	主食	ごはん					ごはん			小 637 中 784	1.6 1.9
	主菜	鮭(さけ)のマヨネーズ焼(や)き	鮭　豆乳		パセリ	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう		
	副菜	昆布(こんぶ)あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり					
		実(み)だくさん汁(じる)	豚肉　豆腐　みそ		さやいんげん	大根　たまねぎ	じゃがいも　こんにゃく		混合だし		
	他	牛乳(ぎゅうにゅう)		牛乳							
15(金)	主食	はちみつパン					はちみつパン			小 650 中 792	2.8 3.5
	主菜	ポークコロッケ					★ポークコロッケ	油			
	副菜	フレンチサラダ	ハム		小松菜　にんじん	キャベツ　きゅうり		油　オリーブオイル	酢　塩　こしょう		
		ミネストローネ	鶏肉		にんじん	たまねぎ　セロリ ヤングコーン	マカロニ　じゃがいも	豆乳バター	★トマトフォンデュ　塩 野菜ブイヨン		
	他	牛乳(ぎゅうにゅう)		牛乳							
18(月)	主食	ごはん					ごはん			小 599 中 739	2.4 2.8
	主菜	ビビンバ（肉(にく)炒(いた)め）	豚肉			切干し大根　にんにく	三温糖	ごま油	テンメンジャン　しょうゆ		
	副菜	ビビンバ（卵(たまご)入(いり)野菜(やさい)ナムル）	★いり玉子		ほうれん草　にんじん	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ		
		ワンタンスープ	★なると		小松菜　にんじん	えのきたけ　しいたけ 長ねぎ　しょうが	★ワンタンの皮	ごま油	チキンガラスープ　こしょう しょうゆ　塩		
	他	牛乳(ぎゅうにゅう)		牛乳							

※原料配合表の確認が必要な食品には★マークをつけています。また、マヨネーズは卵抜きのもの（ノンエッグマヨネーズ）を使用しています。

※ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜きのものを使用しています。

※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							栄養価	
			体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		その他調味料	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
			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			
19(火)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン			小 644 中 773	2.4 3.0
		キャラメルクリーム					★キャラメルクリーム				
	主菜	鶏肉とマカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳　生クリーム	ブロッコリー　にんじん	たまねぎ　しめじ	じゃがいも　小麦粉 マカロニ	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		にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ　こしょう　酢		
	他	牛乳		牛乳							
20(水)	主食	ごはん					ごはん			小 667 中 828	2.1 2.5
	主菜	さばのしょうがソース	★さばでん粉付き			しょうが	砂糖	油	ウスターソース　しょうゆ　酒		
	副菜	ささみとにんじんのあえもの	鶏肉		にんじん	キャベツ　きゅうり レモン	砂糖	油	酢　塩　こしょう		
		まごわやさしいみそ汁	油揚げ　★ちくわ　みそ	わかめ	ほうれん草　にんじん	大根　ごぼう　長ねぎ しいたけ	じゃがいも	ごま	混合だし		
	他	牛乳		牛乳							
21(木)	主食	ごはん					ごはん			小 601 中 743	2.2 2.6
	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	ピリ辛サラダ			ブロッコリー　にんじん	きゅうり　キャベツ とうもろこし　にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ　酢　塩　一味唐辛子		
		わかめスープ	豆腐	わかめ		大根　しめじ　長ねぎ			野菜ブイヨン　塩　こしょう しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
22(金)	主食	ミルクパン					ミルクパン			小 606 中 743	2.7 3.3
	主菜	スペインオムレツ	★スペインオムレツ								
	副菜	ほうれん草のサラダ	ベーコン		ほうれん草　にんじん	もやし　しょうが にんにく　レモン		オリーブオイル	しょうゆ　塩　こしょう ★アップルソース		
		大麦入りスープ	鶏肉		小松菜	キャベツ　とうもろこし	じゃがいも　大麦		野菜ブイヨン　塩　こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
25(月)	主食	ごはん					ごはん			小 633 中 778	1.8 2.1
	主菜	あじフライ	★あじフライ					油			
	副菜	こんにゃくのきんぴら	豚肉　★ちくわ		にんじん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	ごま　油	しょうゆ　みりん　一味唐辛子		
		豆腐とじゃがいものみそ汁	豆腐　みそ		小松菜　にんじん	しめじ　たまねぎ	じゃがいも		混合だし		
	他	牛乳		牛乳							
26(火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 621 中 805	2.7 3.3
	主菜	肉うどん汁	豚肉		ほうれん草　にんじん	たまねぎ　長ねぎ しいたけ			混合だし　しょうゆ　みりん　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		
	他	手作り黒糖蒸しパン		牛乳			★ホットケーキミックス 黒砂糖				
		牛乳		牛乳							
27(水)	主食	ごはん					ごはん			小 716 中 879	2.4 2.8
	主菜	厚揚げと野菜のみそ煮	豚肉　厚揚げ　みそ		にんじん　にら	キャベツ　たまねぎ たけのこ　しょうが にんにく	砂糖　でん粉	油	しょうゆ　酒　しょうゆ オイスターソース　一味唐辛子		
	副菜	五色あえ	ハム　★かまぼこ		ほうれん草　にんじん	白菜	砂糖	油	しょうゆ　酢		
	他	牛乳		牛乳							
28(木)	主食	ごはん					ごはん			小 610 中 749	2.5 3.0
	主菜	野菜いっぱいマーボー豆腐	豚肉　豆腐　みそ		にんじん　にら	大根　しいたけ　長ねぎ たまねぎ　しょうが にんにく	でん粉　砂糖	ごま油　油	しょうゆ　塩　一味唐辛子 チキンガラスープ		
	副菜	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ　たまねぎ とうもろこし		豆乳バター	野菜ブイヨン　塩　こしょう		
	他	メロン				メロン					
		牛乳		牛乳							
29(金)	主食	はちみつパン					はちみつパン			小 622 中 792	2.6 3.3
	主菜	チキンナゲット	★チキンナゲット					油			
	副菜	カラフルマリネ			赤パプリカ　黄パプリカ	キャベツ　きゅうり		オリーブオイル	酢　塩　こしょう		
		たまごスープ	卵		チンゲンサイ　にんじん	たまねぎ　しめじ	でん粉		野菜ブイヨン　塩		
	他	牛乳		牛乳							

毎月20日は いばらき美味しおDay 減塩の日です!

卵料理の日

ひぬ丸くんメニュー

※　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。
ひぬ丸くんメニューの茨城町産の食材は、米・にら・長ねぎ・大根・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・キャベツ・メロンです。
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉・じゃがいも・きゅうり・ごぼう・チンゲンサイ・白菜・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・大根・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にら・長ねぎです。

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。