

令和8年6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	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 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 (月)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	シュクメルリ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	さつまいも 米粉	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう	小 中	699 859	1.7 2.0
	副菜	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし 枝豆 キャベツ きゅうり		油	酢 塩 こしょう			
	他	牛乳	牛乳の日	牛乳								
2 (火)	主食	米パン					米パン					
	主菜	鮭のレモンソースがけ	★鮭でん粉付き			レモン	砂糖	油	しょうゆ 酒	小 中	633 785	2.8 3.5
	副菜	豆のガーリックマトサラダ	ひよこ豆 まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし			★トマトガーリックソース			
	他	鶏肉とほうれん草のスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム			野菜ブイヨン 塩 こしょう			
3 (水)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	揚げそば	★ぎょうざ					油				
	副菜	にらとちくわのごまサラダ	★ちくわ		にら にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩 一味唐辛子	小 中	625 805	2.5 3.0
	他	わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	チンゲン菜 にんじん	長ねぎ 大根			鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
4 (木)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	豚キムチ	豚肉 みそ		にんじん にら	★白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ 白菜	砂糖	ごま油	コチュジャン しょうゆ 酒 みりん	小 中	621 765	3.3 4.0
	副菜	切干大根サラダ	わかめ			切干大根 キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢			
	他	春雨スープ	厚揚げ		チンゲン菜 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	酒 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
5 (金)	主食	はちみつパン					はちみつパン					
	主菜	チキンピーズ	鶏肉 ★ミックスドピーズ		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ 塩 こしょう 野菜ブイヨン ウスターソース 一味唐辛子 チリパウダー	小 中	693 840	2.8 3.4
	副菜	もやしとにらの炒めもの	ウィンナー		にんじん にら	キャベツ もやし		油	野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	他	白滝産パイナップル				パイナップル						
6 (月)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	さばのごまみそがけ	★さばでん粉付き みそ			しょうが	砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒	小 中	651 806	2.0 2.3
	副菜	チキンとほうれん草のあえもの	鶏肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢			
	他	実だくさん汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ しいたけ ごぼう	こんにゃく	油	塩 しょうゆ 混合だし			
7 (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		にんじん 小松菜	長ねぎ えのき茸			しょうゆ 塩 みりん 酒 混合だし	小 中	687 885	2.9 3.6
	副菜	ごぼうとじゃがいものかき揚げ			にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも 小麦粉	油				
	他	大根サラダ	ハム		にんじん	大根 きゅうり		油	酢 塩 こしょう			
8 (水)	主食	麦ごはん					麦ごはん					
	主菜	肉みそそば	豚肉 大豆 みそ		小松菜 黄パプリカ 赤パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	小 中	665 821	2.1 2.5
	副菜	糸かまぼこの土佐あえ	★糸かまぼこ かつお節		小松菜	キャベツ きゅうり	三温糖	油	酢 しょうゆ			
	他	にらたま汁	卵 豆腐		にんじん にら	たまねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 酒 混合だし			
9 (木)	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		小松菜 にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	塩 酒 しょうゆ ★オイスターソース 鶏がらスープ	小 中	633 777	1.9 2.2
	副菜	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー		チンゲン菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		油	野菜ブイヨン 塩 こしょう			
	他	メロン				メロン						
10 (金)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン					
	主菜	パンネのブラウンシチュー	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも パンネマカロニ	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう ★オイスターソース ★ハヤシルー	小 中	641 777	2.7 3.4
	副菜	オニオン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								
11 (月)	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	★カレールー カレー粉 中濃ソース ケチャップ ガラムマサラ	小 中	682 825	2.7 3.0
	副菜	海藻サラダ	★海藻サラダ		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		ごま油	しょうゆ 酢			
	他	ヨーグルト	★ヨーグルト									

ひぬ丸くウィーク

日 曜	ごんだて	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	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群	5群 炭水化物	6群 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						
16 火	主食	ミルクパン					ミルクパン						
	主菜	白身魚の香草フライ	★白身魚香草フライ					油					
	副菜	チキンサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ シモン			油	粒マスタード 酢 塩 こしょう	小 中	655 803	28 3.5
		ポテトスープ	ウィンナー		にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳									
17 水	主食	ごはん					ごはん						
	主菜	ひじき入り肉じゃが	豚肉 厚揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん				
	副菜	ごま酢あえ			小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ		ごま油 ごま	しょうゆ 酢	小 中	664 807	18 2.1	
		納豆	★納豆										
	他	牛乳		牛乳									
18 木	主食	ごはん					ごはん						
	主菜	鶏肉と厚揚げの煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ	しいたけ こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん				
	副菜	からしあえ	★糸かまぼこ		にんじん 小松菜	キャベツ			しょうゆ からし粉	小 中	650 801	20 2.4	
		ツナわかめふりかけ	かつお	★わかめごはんの素				ごま					
	他	牛乳		牛乳									
19 金	主食	ハニートースト		生クリーム		レモン	食パン はちみつ	有塩バター					
	主菜	ポトフ	ウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		野菜ブイヨン 塩 こしょう	小 中	667 810	27 3.4	
	副菜	クルトンサラダ		粉チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	★クルトン	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳									
	他	牛乳		牛乳									
22 月	主食	ごはん					ごはん						
	主菜	鶏肉の梅風味揚げ	鶏肉			★梅肉 しょうが にんにく	でん粉	油	しょうゆ 酒				
	副菜	昆布あえ		塩こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 こしょう	小 中	636 784	26 3.1	
		油揚げとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	たまねぎ えのき茸	じゃがいも		混合だし				
	他	牛乳		牛乳									
23 火	主食	ソフトメン					ソフトメン						
	主菜	肉うどん汁	豚肉		小松菜 にんじん	長ねぎ しめじ たまねぎ			しょうゆ 塩 みりん 酒 混合だし				
	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	小 中	628 814	28 3.5	
	他	手作りあずき蒸しパン	★ゆであずき					★ホットケーキミックス					
		牛乳		牛乳									
24 水	主食	ごはん					ごはん						
	主菜	いかカツ	★いかカツ	かみかみ献立				油					
	副菜	ごぼうサラダ	ハム みそ		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん	小 中	685 844	22 2.6	
		根菜汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん	れんこん 大根 長ねぎ			しょうゆ みりん 塩 混合だし				
	他	牛乳		牛乳									
25 木	主食	ごはん					ごはん						
	主菜	豆腐のカレー煮	豆腐 厚揚げ 豚肉		チンゲン菜 にんじん	しょうが 長ねぎ たまねぎ たけのこ	三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ カレー粉	小 中	648 798	19 2.2	
	副菜	香醋サラダ	★黄かまぼこ		にんじん	もやし キャベツ	春雨 三温糖	ごま油	酢 しょうゆ からし粉				
	他	牛乳		牛乳									
		牛乳		牛乳									
26 金	主食	はちみつパン					はちみつパン						
	主菜	ケチャップ肉団子	★ケチャップ肉団子										
	副菜	ツナ豆マヨサラダ	まぐろ 大豆		にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ からし粉	小 中	645 818	29 3.8	
		キャベツのスープ			にんじん パセリ	キャベツ マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう				
	他	牛乳		牛乳									
29 月	主食	ごはん					ごはん						
	主菜	親子煮	鶏肉 卵	佃煮の日	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん				
	副菜	ピリ辛あえ			にんじん ブロッコリー	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	小 中	641 789	25 2.9	
		手作りの佃煮	かつお節	のり				三温糖	酒 みりん しょうゆ				
	他	牛乳		牛乳									
30 火	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン						
	主菜	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ			★デミグラスソース				
	副菜	フレンチサラダ			にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		オリーブ油	酢 塩 こしょう	小 中	615 746	29 3.5	
		マカロニスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ	マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ				
	他	牛乳		牛乳									

※加工食品には★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、ウィンナー、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。
 ※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。

茨城県産の食材は、米・にら・長ねぎ・小松菜・メロンです。
 ひぬ丸くんウィークの茨城県産の食材は、米・長ねぎ・にら・メロン・キャベツ・ごぼう・大根・パセリ・ほうれん草・小松菜・にんじん・じゃがいも・きゅうり・たまねぎ・黄パプリカ・赤パプリカ・白菜・チンゲン菜です。
 茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・豚肉・さつまいも・じゃがいも・きゅうり・セロリです。

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。

