

# 令和8年6月 学校給食予定献立表

日曜	こんだて	体のつくりかたを学ぶ						その他調味料	おやつ
		1群		2群		3群			
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	野菜類 牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	ビタミン・無機質 その他の野菜 果物	エネルギーのちこになる食品	6群 塩類 油脂		
1月	主菜 ごはん					ごはん			
	主菜 ショックメルリ	鶏肉	牛乳、チーズ、生クリーム、スキムミルク	ニンジン、パセリ	たまねぎ、にんにく	きつねいも、菜粉	油	酢、醤油、塩、こしょう	
	副菜 コーンサラダ			ニンジン	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							
2月	主菜 菜パン					菜パン			
	主菜 紅のレモンソースがけ	★枝でん粉付き			レモン	砂糖	油	しょうゆ、酒	
	副菜 豆のガーリックトマトサラダ	ひよこ豆、まぐろ		ニンジン	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし			★トマトガーリックソース	
他	牛乳*	牛乳							
3月	主菜 ごはん					ごはん			
	主菜 揚げぎょうざ	★ぎょうざ					油		
	副菜 ちらとちりわのごまサラダ	★ちりわ		にら、ニンジン	キャベツ、もやし	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酢、塩、一徳唐辛子	
他	牛乳*	牛乳							
4月	主菜 ごはん					ごはん			
	主菜 豚キムチ	豚肉、みそ		ニンジン、にら	★白滝干し、長ねぎ、たまねぎ、白滝	砂糖	ごま油	コチュジャン、しょうゆ、酒、みりん	
	副菜 切干し大根サラダ		わかめ		切干し大根、キャベツ、きゅうり、しょうが	砂糖		しょうゆ、酢	
他	牛乳*	牛乳							
5月	主菜 ごはん					ごはん			
	主菜 チキンピーンズ	鶏肉、★ミックストピーンズ		トマト、フロccoli	たまねぎ、セロリ	じゃがいも	油	クチャップ、塩、こしょう、酢、醤油、ソース、一徳唐辛子、ナリパウダー	
	副菜 もやしとにらの炒めもの	ウインナー		ニンジン、にら	キャベツ、もやし		油	酢、醤油、塩、こしょう	
他	牛乳*	牛乳							
8月	主菜 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	ごま、ごま油、しょうゆ、みりん、酒	
	副菜 チキンとほうれん草のあえもの	鶏肉		ほうれん草、ニンジン	キャベツ、しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ、酢	
他	牛乳*	牛乳							
9月	主菜 ソフトメン					ソフトメン			
	主菜 きつねうどん汁	鶏肉、油揚げ		ニンジン、小松菜	長ねぎ、えのき茸			しょうゆ、塩、みりん、酒、濃縮だし	
	副菜 ごぼうとじゃがいものかき揚げ			ニンジン	たまねぎ、ごぼう	じゃがいも、小麦粉	油	しょうゆ、塩、こしょう	
他	牛乳*	牛乳							
10月	主菜 菜ごはん					菜ごはん			
	主菜 肉みそそば	豚肉、みそ、大豆		小松菜、黄パプリカ	にんにく、しょうが、たまねぎ	砂糖	油	酒、しょうゆ、みりん	
	副菜 糸かまぼこの土屋あえ	★糸かまぼこ、かつお節		小松菜	キャベツ、きゅうり	三連糖	油	酢、しょうゆ	
他	牛乳*	牛乳							
11月	主菜 ごはん					ごはん			
	主菜 豆類の中華煮	豆腐、豚肉		小松菜、とうもろこし	たまねぎ、しょうが、にんにく	しょうが、白滝	砂糖、でん粉	塩、酒、しょうゆ、★オスターソース、鶏がらスープ	
	副菜 キャベツとウィンナーのソテー	ウインナー		チンゲン菜、ニンジン	キャベツ、とうもろこし		油	酢、醤油、塩、こしょう	
他	牛乳*	牛乳							
12月	主菜 菜ごはん					菜ごはん			
	主菜 ペンネのブラックシチュー	豚肉、白いんげん豆		ニンジン、トマト	にんにく、セロリ、たまねぎ	じゃがいも、ペンネマカロニ	油	酢、醤油、塩、こしょう、★オスターソース、★パプリカ	
	副菜 オニオンドレッシングサラダ	まぐろ		小松菜、ニンジン	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							
1月	主菜 ごはん					ごはん			
	主菜 ホークカレー	豚肉		ニンジン	たまねぎ、にんにく、グリーンピース、パルーン	じゃがいも	油	★カレー粉、カレー粉、中濃ソース、クチャップ、ガラムマサラ	
	副菜 鶏肉サラダ	★鶏肉サラダ		ニンジン	きゅうり、キャベツ、とうもろこし		ごま油	しょうゆ、酢	
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。

日 曜	こんだて	体の中での主なはたらき						その他 調味料	おやつ
		体をたくわえることとなる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもととなる食品			
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 脂質 牛乳・小豆 油類	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・脂溶性 その他の野菜 果物	5群 高たんぱく 穀類・いも類 砂糖	6群 塩類 塩類		
16 日	主菜	ミルクパン					ミルクパン		おかし
	主菜	白身魚の香煎フライ	*白身魚香煎フライ						
	副菜	チキンサラダ	鶏肉	こんじん	キャベツ たまねぎ	とうもろこし レモン		粒マスタード 酢 塩 こしょう	
	副菜	ポテトスープ	ワイプアー	こんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ	じゃがいも		粒マスタード 酢 塩 こしょう	
他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳						
17 日	主菜	ごはん					ごはん		バナナマフィン
	主菜	ひじき入りの焼じゃが	豚肉 厚揚げ	ひじき	こんじん	しいたけ たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	醤油 酒 みりん	
	副菜	ごま酢あえ			小松菜 こんじん	きゅうり キャベツ		しょうゆ 酢	
	副菜	納豆	*納豆						
他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳						
18 日	主菜	ごはん					ごはん		たこゆき
	主菜	鶏肉と新玉ねぎの煎炒	豚肉 厚揚げ	こんじん	たまねぎ しいたけ たまねぎ	だけのこと みじん切	醤油 こんにゃく 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	
	副菜	からしあえ	*からしあえ		こんじん 小松菜	キャベツ		しょうゆ からし粉	
	副菜	ツナわかめゆかりかけ	かつお					ごま	
他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳						
19 日	主菜	ハニートースト							シューアイス
	主菜	ポトフ	ワイプアー		こんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	粒マスタード 酢 塩 こしょう	
	副菜	クルトンサラダ	粉チーズ	こんじん フロッキー	キャベツ とうもろこし		*クルトン	オリーブ油 ノンエックマヨネーズ	
	他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳					
20 月	主菜	ごはん					ごはん		マッシュマロおこし
	主菜	鶏肉の塩焼味噌汁	豚肉				*鶏肉 しょうが こんにゃく	でん粉	
	副菜	ごま酢あえ			ほうれん草 こんじん	キャベツ	砂糖	しょうゆ 酢 こしょう	
	副菜	味噌汁とじゃがいものみそ汁	味噌汁 みそ		小松菜 こんじん	たまねぎ えのき舞	じゃがいも	醤油だし	
他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳						
23 日	主菜	ソフトメン					ソフトメン		おかし
	主菜	肉うどん汁	豚肉		小松菜 こんじん	長ねぎ しめじ	たまねぎ	しょうゆ 酢 みりん 醤油 醤油だし	
	副菜	しょうがあえ			こんじん	キャベツ せりし きゅうり	しょうが	しょうゆ	
	副菜	手作りのあずき煎レパン	*ゆであずき					*ホットケーキミックス	
他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳						
24 日	主菜	ごはん					ごはん		チョコクリーム トースト
	主菜	いかカツ	*いかカツ	かみかみ煎立					
	副菜	ごぼくサラダ	ハム みそ		こんじん	ごぼう きゅうり	キャベツ	砂糖	
	副菜	揚げ豆腐	豚肉 厚揚げ		こんじん	れんこん 大根 長ねぎ		しょうゆ みりん 塩 醤油だし	
他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳						
25 日	主菜	ごはん					ごはん		昔まんじゅう
	主菜	豆腐のカレー煮	豆腐 厚揚げ 豚肉		チンゲン菜 こんじん	しょうが 長ねぎ たまねぎ	三連糖 でん粉	酒 しょうゆ カレー粉	
	副菜	春雨サラダ	*春雨かまぼこ		こんじん	もやし キャベツ	春雨 三連糖	ごま油 しょうゆ からし粉	
	他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳					
26 日	主菜	はちみつパン					はちみつパン		オレンジゼリー
	主菜	グチャップ肉団子	*グチャップ肉団子						
	副菜	ツナマヨサラダ	まぐろ 大豆		こんじん フロッキー	きゅうり たまねぎ		ノンエックマヨネーズ	
	副菜	キャベツのスープ			こんじん パセリ	キャベツ マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも	粒マスタード 酢 塩 こしょう	
他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳						
29 日	主菜	ごはん					ごはん		磯風味ポテト
	主菜	親子煮	豚肉 卵		こんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらす 砂糖	しょうゆ みりん	
	副菜	ピリ辛あえ			こんじん フロッキー	きゅうり キャベツ とうもろこし こんにゃく	砂糖	しょうゆ 酢 塩 一味唐辛子	
	副菜	手作りの豆腐	かつお節	のり				三連糖	
他	牛乳 <sup>1)</sup>		牛乳						
30 日	主菜	茨城産小麦パン					茨城産小麦パン		おかし
	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			こんじん フロッキー	きゅうり とうもろこし		酢 塩 こしょう	
	副菜	マカロニスープ	豚肉		こんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ	マカロニ	醤油 しょうゆ 塩がらスープ	
他	牛乳 <sup>1)</sup>		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・長ねぎ・小松菜・メロンです。  
 ひぬ丸くんワイプの茨城町産の食材は、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。