

令和8年7月 学校給食予定献立表

日 曜	こんだて	体の調子を整える食品						エネルギーのもとになる食品		栄養価													
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐		2群 無糖質 牛乳・小魚 海産		3群 ビタミン・無糖質 緑黄色野菜		4群 ビタミン・無糖質 その他野菜 菌類		5群 炭水化物 穀類・いも類 砂糖		6群 脂質 油脂											
		その他の調味料		エネルギー		小中		大		小中		大											
		その他		エネルギー		小中		大		小中		大											
1 日 (水)	主菜	ごはん							ごはん														
	主菜	揚げぎょうざ (小2食/中・完型3食)	★ぎょうざ							油													
	副菜	からしあえ	ハム		にんじん	キャベツ	きゅうり					からし粉	しょうゆ										
	他	納豆	豚肉	豆腐	みそ		にんじん	大根	長ねぎ			じゃがいも	油	混合だし									
2 日 (木)	主菜	ごはん							ごはん														
	主菜	カラフル肉みそ	豚肉	大豆	みそ		黄パプリカ	赤パプリカ	にんにく	しょうが	とうもろこし	三温糖	油	酒	しょうゆ	みりん							
	副菜	昆布あえ			塩昆布				キャベツ	きゅうり			ごま										
	他	なすのみそ汁			油揚げ	みそ		小松菜	にんじん	たまねぎ	なす	えのきだけ		混合だし									
3 日 (金)	主菜	茨城産小麦パン							茨城産小麦パン														
	主菜	ブルーベリージャム							★ブルーベリージャム														
	主菜	鶏肉とかぼちゃのシチュー	鶏肉	豆乳		牛乳	生クリーム	かぼちゃ	にんじん	フロッキー		しめじ	たまねぎ	マカロニ	じゃがいも	小麦粉	野菜フイコン	塩	こしょう				
	副菜	ハムのサラダ	ハム					にんじん		きゅうり	たまねぎ	レモン		オリーブオイル	酢	塩	こしょう						
6 日 (月)	主菜	ごはん							ごはん														
	主菜	さばのみそ煮	★さばのみそ煮																				
	副菜	しょうがあえ						にんじん	キャベツ	もやし	しょうが						しょうゆ						
	他	穴煎餅	豚肉					にんじん	大根	長ねぎ	ごぼう		里芋	こんにゃく	油		しょうゆ	塩	混合だし				
7 日 (火)	主菜	ソフトメン											ソフトメン										
	主菜	星のポーココロック	★星型コロック											油									
	副菜	星のチーズサラダ			チーズ			フロッキー	にんじん	キャベツ				オリーブオイル	油	酢	塩	こしょう					
	他	きつねうどん汁	鶏肉	油揚げ				にんじん	ほうれん草	長ねぎ	しいたけ		砂糖		油		しょうゆ	塩	酒				
8 日 (水)	主菜	ごはん							ごはん														
	主菜	夏野菜カレー	鶏肉		★夏野菜献立			にんじん	かぼちゃ	たまねぎ	とうもろこし	なす	にんにく	グリーンピース	フルーン		じゃがいも		★カレールウ	ケチャップ	カレー粉	中濃ソース	ガラムマサラ
	副菜	ツナサラダ	まぐろ					にんじん	キャベツ	たまねぎ	きゅうり			砂糖	油		こしょう	しょうゆ	酢				
	他	牛乳			牛乳																		
9 日 (木)	主菜	ごはん							ごはん														
	主菜	肉じゃが	豚肉					にんじん		しいたけ	グリーンピース	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			砂糖	ごま	ごま油	しょうゆ	酢					
	他	納豆	★納豆																				

※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。

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	エネルギー kcal	食塩 相当量 g
		体をたくもつことになる食品		体の弱さを整える食品		エネルギーのもとになる食品				
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐類	2群 脂質類 牛乳・小魚 海菜	3群 ビタミン・無機質 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			
10 金	主食	ミルクパン						ミルクパン		
	主菜	ハンバーグのデミグラスソースがけ	★ハンバーグ		たまねぎ				油	★デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン
	副菜	粉心きいも			パセリ			じゃがいも		塩 こしょう
	副菜	たまごスープ	卵 ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ				塩 こしょう 野菜フイヨン
	他	牛乳	牛乳							
13 月	主食	ごはん						ごはん		
	主菜	さけの香味ソース	★さけ切身でん粉付き			長ねぎ	しょうが	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢
	副菜	もやしとにらのおえもの			にら にんじん	もやし		三温糖	ごま油	しょうゆ
	副菜	菜たぐさん汁	豚肉 厚揚げ みそ		小松菜	大根 たまねぎ えのきだけ		じゃがいも		混合だし
	他	牛乳	牛乳							
14 火	主食	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン		
	主菜	豚肉と豆のトマト煮	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 大豆 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	ケチャップ ワスターソース 野菜フイヨン 白ワイン 塩 こしょう
	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							
15 水	主食	ごはん						ごはん		
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉	ひぬ丸くん メニュー	ピーマン	たまねぎ ★かりかり梅	しょうが	砂糖		しょうゆ 酒
	副菜	おかかあえ	かつお節		にんじん	きゅうり もやし	キャベツ		ごま油	しょうゆ
	副菜	ごまみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	たけのこ 長ねぎ		じゃがいも	ごま	混合だし
	他	牛乳	牛乳							
16 木	主食	ごはん						ごはん		
	主菜	香焼き	★香焼き						油	
	副菜	醬油サラダ	★かつお節		にんじん	きゅうり キャベツ		春雨 砂糖	ごま油 油	酢 しょうゆ
	副菜	とうがんとかまぼこのスープ	豆腐 ★かまぼこ		チンゲン菜	とうがん 長ねぎ しょうが				塩 チキンカレースープ こしょう しょうゆ 酒
	他	牛乳	牛乳							
17 金	主食	はちみつパン						はちみつパン		
	主菜	タンダーチキン	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ にんにく			オリーブオイル	カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう パプリカ粉
	副菜	コールスロー			にんじん	キャベツ どうもろこし 枝豆			油	酢 塩 こしょう
	副菜	ポテトとウィンナーのスープ	ウィンナー		小松菜 にんじん	セロリ たまねぎ		じゃがいも		野菜フイヨン 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・長ねぎです。

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・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・青ピーマンです。

茨城県産の食材は、ソフトメン・茨城県産小麦パン・牛乳・豚肉・なすです。



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。