

# 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						その他 調味料	おやつ
		体をたくもつになる食品		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 魚・肉・豆 卵・豆腐・乳 加工品	2群 無糖質 牛乳・乳油 加工品	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無糖質 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 植物油		
1 日	主食	ごはん					ごはん		ハンバーグサンド
	主菜	揚げぎょうざ	★ぎょうざ					油	
	副菜	からしあえ	ハム	ニンジン	キャベツ きょうり				
	他	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ニンジン	大根 長ねぎ ごぼう		じゃがいも	油	
2 日	主食	ごはん					ごはん		デヨコチップ マフィン
	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	こんにく ごぼう とうもろこし 枝豆		三温糖	油	
	副菜	昆布あえ		塩昆布	キャベツ きょうり			ごま	
	他	なすのみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 ニンジン	たまねぎ なす えのきたけ				
3 日	主食	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		ミニたいやき
	主菜	鶏胸とがぼちゅのシチュー	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	かぼちゅ ブロッコリー	しめじ たまねぎ	マカロニ じゃがいも 小麦粉	黒塩/砂糖 油	
	副菜	ハムのサラダ	ハム		ニンジン	きょうり キャベツ レモン		オリーブオイル	
	他	漬物							
4 日	主食	ごはん					ごはん		あずきクリーム ケーキ
	主菜	さばのみそ煮	★さばのみそ煮						
	副菜	しょうがあえ			ニンジン	キャベツ もやし きょうり しょうが			
	他	豚汁	豚肉		ニンジン	大根 長ねぎ ごぼう	醤油 こんにゃく	油	
5 日	主食	ソフトメン					ソフトメン		おかし
	主菜	鶏のポークロケット	★鶏型コロッケ					油	
	副菜	鶏のチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー ニンジン	キャベツ		オリーブオイル 油	
	他	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ		ニンジン ほうれん草	長ねぎ しめじ	砂糖	油	
6 日	主菜	七夕ゼリー	七夕献立				七夕ゼリー		豚肉やきおにぎり
	主菜	夏野菜カレー	夏野菜献立	ニンジン かぼちゅ	たまねぎ とうもろこし なす こんにく グリーンピース プルーン	じゃがいも	油		
	副菜	ツナサラダ	まぐろ		ニンジン	キャベツ きょうり たまねぎ	砂糖	油	
	他	漬物							
7 日	主菜	ごはん					ごはん		ピザサンド
	主菜	鶏しゃが	豚肉		ニンジン	しいたけ グリンピース たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	
	副菜	ごま餅あえ			小松菜 ニンジン	きょうり キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
	他	納豆	★納豆						
8 日	主菜	ミルクパン					ミルクパン		豆乳プリン
	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	
	副菜	おみそ汁			パセリ		じゃがいも	塩 しょう油	
	他	たまごスープ	卵 ベーコン		ニンジン 小松菜	たまねぎ		塩 しょう油 野菜フィオン	
9 日	主菜	ごはん					ごはん		あやめ団子
	主菜	さけの照りソース	★さけの照りソース			長ねぎ しょうが	砂糖	油 ごま油	
	副菜	もやしにらのあえもの			にら ニンジン	もやし	三温糖	ごま油	
	他	美大くさん汁	豚肉 厚揚げ みそ	小松菜	大根 たまねぎ えのきたけ		じゃがいも		
10 日	主菜	深城黒蜜小麦パン					深城黒蜜小麦パン		おかし
	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		ニンジン パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
	副菜	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ		小松菜 ニンジン	トマト たまねぎ にんにく しょうが		油	
	他	漬物							
11 日	主菜	ごはん					ごはん		ミルクプリン
	主菜	豚肉の梅しょうが焼き	豚肉	ひんげん ソース	ピーマン	たまねぎ しょうが ★カリカリ揚げ	砂糖		
	副菜	おつかあえ	かつお節		ニンジン	きょうり もやし	キャベツ	ごま油	
	他	ごまみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 ニンジン	たけのこ 長ねぎ	じゃがいも		ごま	

※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・かかに食べているか、えび・かにか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 脂質・糖 質・食 塩・豆類	2群 野菜類 牛乳・乳 油 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・葉酸類 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		
16 日	主食	ごはん				ごはん			
	主菜	青焼き	★青焼き				油		
	副菜	春雨サラダ	★春雨	こんにんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油 油		ごまトースト
	他	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 チキンガラスープ しょうが しょうゆ 酒
17 日	主食	はちみつパン				はちみつパン			
	主菜	タンドリーチキン	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 しょうが パプリカ粉	
	副菜	コールスロー		こんにんじん	たまねぎ とうもろこし 豆		油	酢 塩 しょうゆ	もものタルト
	他	ポテトとウィンナーのスープ	ウィンナー	小松菜 こんにんじん	セロリー たまねぎ	じゃがいも			野菜フイヨン 塩 しょうゆ
21 日	主食	焼きそば	豚肉	こんにんじん	キャベツ もやし いんげん	中華めん	油	焼きそばソース 塩 中華ソース 野菜フイヨン しょうゆ 青のり粉	
	主菜	手持ちしゃもフリッター	手持ちしゃもフリッター				油		
	副菜	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー こんにんじん	キャベツ とうもろこし にんにく	砂糖	オリーブオイル	酢 塩 しょうゆ	おかし
	他	牛乳		牛乳					
22 日	主食	ごはん				ごはん			
	主菜	親子丼	鶏肉 卵	こんにんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらす 砂糖	油	しょうゆ みりん	ブアマンケーキ
	副菜	もやしと油揚げのあえもの	油揚げ	こんにんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
	他	牛乳		牛乳					
23 日	主食	ごはん				ごはん			
	主菜	なすの中華炒め	豚肉 みそ	赤パプリカ	なす たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 酒	チーズ焼き
	副菜	マカロニサラダ		こんにんじん	きゅうり たまねぎ	マカロニ		マヨネーズ 塩 しょうゆ	
	他	わかめスープ		わかめ	長ねぎ 白湯 えのきたけ		ごま	チキンガラスープ しょうゆ	
24 日	主食	バターロール				バターロール			
	主菜	メンチカツ	メンチカツ				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 ズッキーニ		オリーブオイル	酢 酢 塩 しょうゆ	ぶどうゼリー
	他	チンゲン菜のスープ	ハム	こんにんじん チンゲン菜	しめじ たまねぎ			塩 しょうゆ 野菜フイヨン	
27 日	主食	ごはん				ごはん			
	主菜	豚肉としめじのカレー炒め	豚肉	ピーマン	しめじ キャベツ 長ねぎ		油	ケチャップ カレー粉 野菜フイヨン 塩	
	副菜	おかかあえ	かつお節	小松菜	もやし			しょうゆ	もちもちドーナツ
	他	緑豆汁	油揚げ みそ	こんにんじん	大根 しょう 長ねぎ	さいとも	ごま油	和風だし 薬	
28 日	主食	食パン				食パン			
	主菜	チキンナゲット	チキンナゲット				油		
	副菜	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー		ほうれん草	キャベツ たまねぎ		油	野菜フイヨン 塩 しょうゆ
	他	ミネストローネ	鶏肉	鶏チーズ トマト	セロリー たまねぎ	マカロニ じゃがいも	バター	塩 コンソメ	おかし
29 日	主食	ごはん				ごはん			
	主菜	三色そばろ	鶏肉 卵	小松菜	しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ	
	副菜	もやしサラダ	ハム	こんにんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	手作り ポテトフライ
	他	豆腐となめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ 長ねぎ			和風だし 薬	
30 日	主食	ごはん				ごはん			
	主菜	さけのごまみそがけ	さけ 豆腐 味噌 かつお		しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒	
	副菜	水餃子	まぐろ	こんにんじん 水菜	キャベツ			マヨネーズ 塩 しょうゆ	フレンチトースト
	他	はんぺんのすまし汁	はんぺん	こんにんじん ほうれん草	長ねぎ			しょうゆ 酒 和風だし 薬 塩	
31 日	主食	バターロール				バターロール			
	主菜	キャラメルクリーム				キャラメルクリーム			
	副菜	かぼちゃシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		バター	シチューク 塩 しょうゆ
	他	シーザーサラダ	ベーコン	チキン	ブロッコリー 黄パプリカ 赤パプリカ	キャベツ きゅうり しも ん とうもろこし にんにく		油	マヨネーズ 酢 塩 しょうゆ

※ 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・こんにんじん・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。