









令和8年7月 学校給食予定献立表

日曜	ごんだて	体の中での主なほたらき						その他調味料	
		体をつくるものとなる食品		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	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小豆 海藻	緑黄色野菜	ビタミン・無機質 その他の野菜 果物	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂		
1 (水)	主食	ごはん				ごはん 			
	主菜	揚げぎょうざ	★ぎょうざ				油		
	副菜	からしあえ	ハム	にんじん	キャベツ ぎょうり				からし粉 しょうゆ
		はなはな 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	大根 長ねぎ ごぼう 	じゃがいも	油		混合だし
他	なまこ 牛乳		牛乳						
2 (木)	主食	ごはん				ごはん 			
	主菜	カラフル肉みそ	豚肉 大豆 みそ	黄ハブrika 赤ハブrika	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし 枝豆	三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	副菜	はなはな 昆布あえ		塩昆布		キャベツ ぎょうり		ごま	
		なすのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	たまねぎ なす えのきたけ			混合だし
他	なまこ 牛乳		牛乳						
3 (金)	主食	茨城県産小麦パン				茨城県産小麦パン			
		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 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	無塩バター 油	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	副菜	ハムのサラダ	ハム		にんじん	ぎょうり たまねぎ キャベツ レモン		オリーブオイル	酢 塩 こしょう
他	なまこ 牛乳		牛乳						
6 (月)	主食	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 ぎょうり しょうが			しょうゆ
		はなはな 穴焼酎	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
他	なまこ 牛乳		牛乳						
7 (火)	主食	ソフトメン				ソフトメン			
	主菜	星のポークロック	★星のポークロック				油		
	副菜	星のチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ		オリーブオイル 油	酢 塩 こしょう
		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
	他	セタゼリー	セタ献立				★セタゼリー		
他	なまこ 牛乳		牛乳						
8 (水)	主食	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	油	★カレー粉 クチャップ カレー粉 中濃ソース ケラムマサラ
	副菜	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ ぎょうり たまねぎ	砂糖	油	こしょう しょうゆ 酢
	他	なまこ 牛乳		牛乳					
9 (木)	主食	ごはん				ごはん 			
	主菜	肉じゃが	豚肉		にんじん	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	しょうゆ みりん
	副菜	ごま酢あえ			小松菜 にんじん	ぎょうり キャベツ	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢
		納豆	★納豆						
他	なまこ 牛乳		牛乳						

日曜	こんだて	体の中での主なはたらき						その他調味料			
		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					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質				
		魚・肉・卵 豆・大豆製品	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				
10 日	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 グチャップ 赤ワイン		
	副菜	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう		
	他	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 野菜ブイヨン		
13 日	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 こま油	しょうゆ 酢	
	副菜	もやしとにらのあえもの			にら 小松菜	もやし		三温糖	こま油	しょうゆ	
	他	実だくさん汁	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	
14 日	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 豆いんげん豆 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	グチャップ ウスターソース 野菜ブイヨン 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 にんにく たまねぎ しょうが			油	しょうゆ みりん 塩
	他										
15 日	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	豚肉の梅しょうが焼き	豚肉		ピーマン	たまねぎ ★カリカリ梅	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
	他	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
16 日	主食	ごはん					ごはん				
	主菜	春巻き	★春巻き						油		
	副菜	春雨サラダ	★ゆり卵		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
	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		とうがんと しょうが 長ねぎ				塩 チキンガルスープ こしょう 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 とうもろこし 枝豆			油	酢 塩 こしょう
	他	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		セロリー たまねぎ		じゃがいも		野菜ブイヨン 塩 こしょう

※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。