

# 令和8年9月 学校給食予定献立表

| 日<br>(曜)  | こんだて |                 | 体の調子を整える食品     |             |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                          |                  | その他<br>調味料                               |
|-----------|------|-----------------|----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------|
|           |      |                 | 体をつくるもとになる食品   |             | 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<br>たんぱく質    | 2群<br>無機質   | 3群<br>ビタミン・無機質                                                                            | 4群                                                                                                        | 5群<br>炭水化物                                                                                               | 6群<br>脂質         |                                          |
|           |      |                 | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・小魚<br>海藻 | 緑黄色野菜                                                                                     | その他の野菜<br>果物                                                                                              | 穀類・いも類<br>砂糖                                                                                             | 油脂               |                                          |
| 1<br>(水)  | 主食   | ソフトメン           |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | ソフトメン                                                                                                    |                  |                                          |
|           | 主菜   | ぎつねうどん汁<br>★なると | 豚肉 油揚げ         |             | にんじん ほうれん草                                                                                | 長ねぎ ししいたけ                                                                                                 | 砂糖                                                                                                       | 油                | 混合だし しょうゆ みりん                            |
|           | 副菜   | おかかあえ           | かつお節           |             | 小松菜 にんじん                                                                                  | キャベツ もやし                                                                                                  |                                                                                                          |                  | しょうゆ                                     |
|           | 他    | 手作りいちご蒸しパン      |                | 牛乳          |                                                                                           |                                                                                                           | ★ホットケーキミックス<br>★いちご牛乳のもと                                                                                 | 油                |                                          |
| 2<br>(木)  | 主食   | ごはん             |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | ごはん                   |                  |                                          |
|           | 主菜   | チキンカレー          | 鶏肉             |             | にんじん                                                                                      | たまねぎ にんにく<br>グリーンピース フルーン                                                                                 | じゃがいも                                                                                                    | 油                | ★カレールウ カレー粉<br>クチャップ ガラムマサラ              |
|           | 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<br>にんにく しょうが                                                                                    |                                                                                                          | 油                | しょうゆ みりん 塩                               |
|           | 他    | 牛乳              |                | 牛乳          |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                          |                  |                                          |
| 3<br>(金)  | 主食   | ごはん             |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | ごはん                   |                  |                                          |
|           | 主菜   | 鮭フライ            | ★鮭フライ          |             |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                          | 油                |                                          |
|           | 副菜   | ピリ辛サラダ          |                | にんじん ブロッコリー | きゅうり キャベツ<br>とうもろこし にんにく                                                                  | 砂糖                                                                                                        | ごま油                                                                                                      | しょうゆ 塩 酢 一味唐辛子   |                                          |
|           | 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                                     |
| 4<br>(土)  | 主食   | はちみつパン          |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | はちみつパン                                                                                                   |                  |                                          |
|           | 主菜   | 豚肉のクチャップ煮       | 豚肉             |             | にんじん トマト                                                                                  | 枝豆 たまねぎ                                                                                                   | じゃがいも 砂糖                                                                                                 | 油                | クチャップ 塩                                  |
|           | 副菜   | チーズ入りスパイスサラダ    |                | チーズ         | にんじん                                                                                      | キャベツ きゅうり                |                                                                                                          | オリーブオイル          | 酢 塩 チリパウダー<br>からし粉 パプリカ粉 こしょう            |
|           | 他    | オニオンスープ         |                |             | ほうれん草 にんじん                                                                                | たまねぎ                                                                                                      |                                                                                                          |                  | ビーフコンソメ 塩 こしょう<br>しょうゆ                   |
|           | 他    | 牛乳              |                | 牛乳          |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                          |                  |                                          |
| 7<br>(月)  | 主食   | ごはん             |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | ごはん                   |                  |                                          |
|           | 主菜   | 三色そぼろいため        | 鶏肉 大豆<br>★いり玉子 |             | ほうれん草                                                                                     | しょうが                                                                                                      | 砂糖                                                                                                       | 油                | 酒 みりん しょうゆ                               |
|           | 副菜   | 大根サラダ           | ベーコン           |             | にんじん                                                                                      | 大根 きゅうり                |                                                                                                          | 油                | 酢 塩 こしょう                                 |
|           | 他    | 高野豆腐のみそ汁        | 高野豆腐 みそ        |             | にんじん                                                                                      | たまねぎ はくさい<br>長ねぎ しめじ                                                                                      |                                                                                                          |                  | 混合だし                                     |
| 8<br>(火)  | 主食   | はちみつパン          |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | はちみつパン                                                                                                   |                  |                                          |
|           | 主菜   | チキンのガーリック焼き     | 鶏肉             |             |                                                                                           | にんにく しょうが<br>たまねぎ                                                                                         |                                                                                                          | 油                | しょうゆ 塩 酒                                 |
|           | 副菜   | ひじきのサラダ         | ベーコン           | ひじき         | にんじん                                                                                      | キャベツ                                                                                                      | 砂糖                                                                                                       | 油                | しょうゆ みりん 酢<br>塩 こしょう                     |
|           | 他    | ミネストローネ         |                |             | にんじん ほうれん草                                                                                | たまねぎ セロリー                                                                                                 | マカロニ じゃがいも                                                                                               |                  | ★トマトソース 塩<br>野菜フイヨン                      |
|           | 他    | 牛乳              |                | 牛乳          |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                          |                  |                                          |
| 9<br>(水)  | 主食   | ごはん             |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | ごはん                 |                  |                                          |
|           | 主菜   | 野菜いっぱい麻婆豆腐      | 豆腐 豚肉<br>みそ    |             | にら     | にんじん                   | 大根 ししいたけ<br>長ねぎ しょうが  | でん粉 砂糖           | 一味唐辛子 チキンガラスープ<br>塩 しょうゆ                 |
|           | 副菜   | ハンサンスー          | 鶏肉             |             | にんじん   | きゅうり キャベツ                                                                                                 | 春雨 砂糖                                                                                                    | 油 ごま油            | 酢 しょうゆ                                   |
|           | 他    | 牛乳              |                | 牛乳          |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                          |                  |                                          |
| 10<br>(木) | 主食   | ごはん             |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | ごはん                 |                  |                                          |
|           | 主菜   | いわしの生煮え         | ★いわしの生煮え       |             |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                          |                  |                                          |
|           | 副菜   | ごぼうサラダ          | ハム みそ          |             | にんじん                                                                                      | ごぼう きゅうり               | 砂糖                                                                                                       | ごま<br>ノンエッグマヨネーズ | しょうゆ みりん                                 |
|           | 他    | 実だくさん汁          | 豚肉 豆腐<br>みそ    |             | 小松菜                                                                                       | 大根                                                                                                        | じゃがいも<br>こんにゃく                                                                                           |                  | 混合だし                                     |
| 11<br>(金) | 主食   | ミルクパン           |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | ミルクパン                                                                                                    |                  |                                          |
|           | 主菜   | チリピーズ           | 豚肉 赤いんげん豆      |             | にんじん トマト                                                                                  | たまねぎ セロリー<br>にんにく                                                                                         | じゃがいも                                                                                                    | 油                | クチャップ 塩 こしょう<br>野菜フイヨン ウスターソース<br>チリパウダー |
|           | 副菜   | ブロッコリーのサラダ      |                |             | ブロッコリー にんじん                                                                               | キャベツ とうもろこし                                                                                               |                                                                                                          | 油                | 酢 塩 こしょう                                 |
|           | 他    | 牛乳              |                | 牛乳          |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                          |                  |                                          |
| 14<br>(月) | 主食   | ごはん             |                |             |                                                                                           |                                                                                                           | ごはん                 |                  |                                          |
|           | 主菜   | さんまの竜田揚げ        | ★さんまの竜田揚げ      |             |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                          | 油                |                                          |
|           | 副菜   | しょうがあえ          |                |             | にんじん                                                                                      | キャベツ もやし<br>きゅうり しょうが  |                                                                                                          |                  | しょうゆ                                     |
|           | 他    | 穴子焼             | 豚肉             |             | にんじん                                                                                      | 大根 長ねぎ<br>ごぼう                                                                                             | さといも しらたき                                                                                                |                  | しょうゆ 塩<br>混合だし 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。

茨城町学校給食共同調理場

| 日<br>曜    | こんだて | 体 の 中 で の 主 な は た ら き |             |                |                                |                  |          |                                |
|-----------|------|-----------------------|-------------|----------------|--------------------------------|------------------|----------|--------------------------------|
|           |      | 体をつくるもとになる食品          |             | 体の動きを整える食品     |                                | エネルギーのもとになる食品    |          | その他<br>調味料                     |
|           |      | 1群<br>たんぱく質           | 2群<br>無機質   | 3群<br>ビタミン・無機質 | 4群<br>その他の野菜<br>果物             | 5群<br>炭水化物       | 6群<br>脂質 |                                |
|           |      | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品        | 牛乳・小魚<br>海藻 | 緑黄色野菜          |                                | 穀類・いも類<br>砂糖     | 油脂       |                                |
| 15<br>(水) | 主食   | ソフトメン                 |             |                |                                | ソフトメン            |          |                                |
|           | 主菜   | 五目うどん汁                | 鶏肉          | にんじん 小松菜       | たまねぎ<br>ごぼう                    | 砂糖               |          | しょうゆ 塩 混合だし                    |
|           | 副菜   | スパイシーポテト              |             |                |                                | じゃがいも            | 油        | 塩 こしょう チリパウダー<br>パプリカ粉 カレー粉    |
|           | 他    | 酢しょうゆあえ               |             | にんじん           | キャベツ<br>きゅうり                   | 砂糖               | ごま油      | 酢 しょうゆ                         |
|           | 他    | 牛乳                    | 牛乳          |                |                                |                  |          |                                |
| 16<br>(木) | 主食   | ごはん                   |             |                |                                | ごはん              |          |                                |
|           | 主菜   | ホイコーロー                | 豚肉 みそ       | ピーマン にんじん      | キャベツ にんにく                      | 砂糖 でん粉           | 油        | しょうゆ チキンガラスープ<br>甜麺醬           |
|           | 副菜   | にらのナムル                | ★糸かまぼこ      | にも にんじん        | もやし にんにく                       |                  | ごま油      | しょうゆ                           |
|           | 他    | わかめスープ                | 豆腐          | 小松菜 にんじん       | 長ねぎ 大根                         | ごま               |          | チキンガラスープ 塩 こしょう<br>野菜ブイヨン しょうゆ |
|           | 他    | 牛乳                    | 牛乳          |                |                                |                  |          |                                |
| 17<br>(金) | 主食   | ごはん                   |             |                |                                | ごはん              |          |                                |
|           | 主菜   | 豆腐の中巻煮                | 豆腐 豚肉<br>みそ | チンゲン菜 にんじん     | たまねぎ<br>だけのこ                   | 砂糖 でん粉           | 油 ごま油    | 塩 酒 しょうゆ<br>チキンガラスープ           |
|           | 副菜   | 五色あえ                  | ハム<br>★いり玉子 | ほうれん草 にんじん     | はくさい                           | 砂糖               | 油        | しょうゆ 酢                         |
|           | 他    | 牛乳                    | 牛乳          |                |                                |                  |          |                                |
|           | 他    | 牛乳                    | 牛乳          |                |                                |                  |          |                                |
| 18<br>(土) | 主食   | 黒パン                   |             |                |                                | 黒パン              |          |                                |
|           | 主菜   | ボークコロッケ               | ★ボークコロッケ    |                |                                |                  | 油        |                                |
|           | 副菜   | にんじんとささみのサラダ          | 鶏肉          | にんじん           | きゅうり<br>レモン                    | キャベツ             | 砂糖       | 酢 塩 こしょう                       |
|           | 他    | キャベツとベーコンのスープ         | ベーコン        | にんじん ほうれん草     | たまねぎ                           | キャベツ             |          | 塩 こしょう しょうゆ<br>野菜ブイヨン          |
|           | 他    | 牛乳                    | 牛乳          |                |                                |                  |          |                                |
| 24<br>(水) | 主食   | ごはん                   |             |                |                                | ごはん              |          |                                |
|           | 主菜   | 鶏子煮                   | 鶏肉 卵        | にんじん           | たまねぎ グリンピース                    | じゃがいも しらたき<br>砂糖 | 油        | しょうゆ みりん                       |
|           | 副菜   | ごま昆布あえ                |             | ほうれん草 にんじん     | キャベツ                           | 砂糖               | ごま油 ごま   | しょうゆ 酢                         |
|           | 他    | 牛乳                    | 牛乳          |                |                                |                  |          |                                |
|           | 他    | 牛乳                    | 牛乳          |                |                                |                  |          |                                |
| 25<br>(金) | 主食   | 茨城県産小麦パン              |             |                |                                | 茨城県産小麦パン         |          |                                |
|           | 主菜   | クチャップ肉団子 (園児2個・先生3個)  | ★クチャップ肉団子   |                |                                |                  |          |                                |
|           | 副菜   | 野菜ソテー                 | ウインナー       | ほうれん草          | キャベツ たまねぎ                      |                  | 油        | 野菜ブイヨン 塩 こしょう                  |
|           | 他    | さつまいものポタージュ           | 白いんげん豆      | 牛乳             | パセリ                            | たまねぎ マッシュルーム     | さつまいも 米粉 | 豆乳バター                          |
|           | 他    | お月見ゼリー                |             |                |                                | ★お月見ゼリー          |          |                                |
| 28<br>(月) | 主食   | ごはん                   |             |                |                                | ごはん              |          |                                |
|           | 主菜   | 鶏肉のレモンソースがけ           | 鶏肉          |                | レモン                            | でん粉 砂糖           | 油        | 酒 しょうゆ                         |
|           | 副菜   | 洋風切干し大根サラダ            |             | にんじん 小松菜       | 切干し大根 キャベツ<br>にんにく しょうが<br>レモン |                  | オリーブオイル  | しょうゆ 塩 こしょう<br>★アップルソース        |
|           | 他    | マセドアンスープ              | ウインナー       | にんじん           | はくさい セロリー<br>たまねぎ              | じゃがいも            |          | 野菜ブイヨン 塩 こしょう                  |
|           | 他    | 牛乳                    | 牛乳          |                |                                |                  |          |                                |
| 29<br>(火) | 主食   | ソフトメン                 |             |                |                                | ソフトメン            |          |                                |
|           | 主菜   | わかめうどん汁               | 豚肉 油揚げ      | わかめ            | にんじん ほうれん草                     | たまねぎ<br>しいたけ     | 砂糖       | 混合だし しょうゆ 塩                    |
|           | 副菜   | 手作りかきあげ               | 大豆          | にんじん           | たまねぎ                           | さつまいも 小麦粉        | 油        |                                |
|           | 他    | からしあえ                 |             | 小松菜            | キャベツ とうもろこし                    |                  |          | からし粉 しょうゆ                      |
|           | 他    | 牛乳                    | 牛乳          |                |                                |                  |          |                                |
| 30<br>(水) | 主食   | ごはん                   |             |                |                                | ごはん              |          |                                |
|           | 主菜   | さばの塩焼き                | ★さばの塩焼き     |                |                                |                  |          |                                |
|           | 副菜   | きんぴらごぼう               | ★さつまあげ      | にんじん           | ごぼう ししいたけ                      | こんにゃく 砂糖         | ごま油 ごま   | しょうゆ みりん                       |
|           | 他    | 豚汁                    | 豚肉 豆腐<br>みそ | にんじん           | 大根 長ねぎ                         | じゃがいも            | 油        | 混合だし                           |
|           | 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・きゅうり・チンゲン菜・なす・にらです。  
ひめ丸くんメニューの茨城町産の食材は、米・キャベツ・にんじん・長ねぎ・  
大根・たまねぎ・きゅうり・にらです。  
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・豚肉です。



茨城町のマスコットのひめ丸くんです。  
ひめ丸くんのマークが付いている食材は 茨城町産 です。