

令和8年9月 学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだて		体 の 中 で の 主 な は た ら き						その他 調味料	栄養価		
			体をつくるものとなる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもととなる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
		魚・肉・卵 豆・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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
1 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 中	689 887	2.9 3.6
	主菜	きつねうどん汁	豚肉 油揚げ ★なると		にんじん ほうれん草	長ねぎ 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	手作りいちご煮しパン		牛乳			★ホットケーキミックス ★いちご牛乳のもと	油				
2 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中	605 753	2.2 2.5
	主菜	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース ブルーン	じゃがいも	油	★カレールフ カラー粉 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 にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん 塩			
	他	牛乳		牛乳								
3 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中	656 808	2.0 2.3
	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 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 えのきたけ			混合だし			
	他	牛乳		牛乳								
4 (金)	主食	はちみつパン					はちみつパン			小 中	617 752	2.9 3.6
	主菜	豚肉のケチャップ煮	豚肉		にんじん トマト	枝豆 たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ 塩			
	副菜	チーズ入りのスパイスサラダ		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 からし粉 パフリカ粉 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 しょうゆ			
	他	牛乳		牛乳								
7 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 中	645 795	2.4 2.8
	主菜	三色そぼろいため	鶏肉 大豆 ★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 長ねぎ しめじ			混合だし			
	他	牛乳		牛乳								
8 (火)	主食	はちみつパン					はちみつパン			小 中	616 751	3.1 3.8
	主菜	チキンのガーリック焼き	鶏肉			にんにく しょうが 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 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 野菜ブイヨン			
	他	牛乳		牛乳								
9 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中	606 754	2.6 3.1
	主菜	野菜いっぱい麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	ひねろくん メニュー		大根 きゅうり しいたけ たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	一味唐辛子 チキンガラスープ 塩 しょうゆ			
	副菜	パンサンスー	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 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中	667 799	2.3 2.6
	主菜	いわしの生焼き	★いわしの生焼き									
	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 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん			
	他	美だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ		小松菜	大根	じゃがいも こんにゃく		混合だし			
	他	牛乳		牛乳								
11 (金)	主食	ミルクパン					ミルクパン			小 中	623 760	2.5 3.0
	主菜	チリビーンズ	豚肉 赤いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ 塩 こしょう 野菜ブイヨン ウスターソース 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 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 中	619 775	1.4 1.6
	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 きゅうり しょうが			しょうゆ			
	他	沢煮焼	豚肉		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	さといも しらたき		しょうゆ 塩 混合だし こしょう			
	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。

茨城町学校給食共同調理場

日 (曜)	こんだて		体　　中　　で　　の　　主　　な　　は　　た　　ら　　き						その他 調味料	栄養価	
			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			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			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・小魚 海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂			
15 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 中 631 818	3.1 3.8
	主菜	五目うどん汁	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 長ねぎ 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 パプリカ粉 カレー粉		
		酢しょうゆあえ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ		
16 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 601 741	3.0 3.6
	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 甜麺菜		
	副菜	にらのナムル	★糸かまぼこ		にら にんじん	もやし にんにく		ごま油	しょうゆ		
		わかめスープ	豆腐	わかめ	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 野菜ブイヨン しょうゆ		
17 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中 604 746	2.2 2.6
	主菜	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 みそ		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しいたけ だけのこ しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	塩 酒 しょうゆ チキンガラスープ		
	副菜	五色あえ	ハム ★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							
18 (金)	主食	黒パン					黒パン			小 中 638 812	3.2 3.9
	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 レモン	キャベツ	砂糖	酢 塩 こしょう		
		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 野菜ブイヨン		
24 (木)	主食	ごはん					ごはん			小 中 613 756	1.6 1.9
	主菜	親子煮	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 砂糖	油	しょうゆ みりん		
	副菜	ごま昆布あえ		塩こんぶ	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							
25 (金)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン			小 中 661 819	3.1 4.0
	主菜	ケチャップ肉団子 (小2・中3)	★ケチャップ肉団子								
	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		
		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	塩 こしょう 野菜ブイヨン		
	他	お月見ゼリー					★お月見ゼリー				
28 (月)	主食	ごはん					ごはん			小 中 634 762	2.1 2.5
	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 にんにく しょうが レモン		オリーブオイル	しょうゆ 塩 こしょう ★アップルソース		
		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 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 (火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			小 中 654 846	2.9 3.6
	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 長ねぎ 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			
		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 (水)	主食	ごはん					ごはん			小 中 684 841	2.6 3.1
	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 しいたけ	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん		
		豚汁	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		
	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。
ひぬ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。