

令和8年10月 学校給食予定献立表

日 曜	こんだて		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		その他 調味料	おやつ
			1群		2群		3群		4群		5群		6群					
			たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品		無糖質 牛乳・小魚 海藻		緑黄色野菜		ビタミン・無糖質 その他の野菜 薬物		炭水化物 穀類・いも類 砂糖		脂質 油脂					
1 (木)	主食	ごはん											ごはん					レモンバター ケーキ
	主菜	ガブリオライスの具	鶏肉 大豆				にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ しいたけ	しょうが だけのこ	じゃがいも 砂糖	油		酒 塩 ★オイスターソース しょうゆ 一徳庵辛子 ★パジルソース					
	副菜	チーズと大根のサラダ		チーズ	にんじん		大根 きゅうり にんにく			砂糖	油		酢 塩 こしょう					
	他	牛乳		牛乳														
2 (金)	主食	ミルクパン										ミルクパン						おかし
	主菜	チキンマスタートマヨ焼き	鶏肉	豆腐の日				にんにく たまねぎ	しょうが	パン粉		ノンエッグマヨネーズ	こしょう 粒マスタード					
	副菜	大豆と野菜のサラダ	ハム 大豆			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり				油		酢 塩 こしょう					
	他	牛乳		牛乳									チキンガラスープ 塩 こしょう					
5 (月)	主食	ごはん										ごはん						さつまいも マフィン
	主菜	ハンバーグガーリックソース	★ハンバーグ					たまねぎ しょうが	にんにく	砂糖 でん粉	油		しょうゆ みりん					
	副菜	ポテトサラダ	ハム			にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢							
	他	牛乳		牛乳			チンゲン菜 バセリ	キャベツ とうもろこし マッシュルーム	大根		油		チキンガラスープ 塩 こしょう					
6 (火)	主食	はちみつパン										はちみつパン						プリン
	主菜	ビーフコロッケ	★ビーフコロッケ									油						
	副菜	野菜とベネネのパジルソテー	ベーコン			ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	ペンネマカロニ		油		塩 こしょう ★パジルソース						
	他	牛乳		牛乳			白菜 しめじ	さつまいも		野菜パイオン 塩 こしょう								
7 (水)	主食	ごはん										ごはん						玉子と塩昆布の 混ぜご飯
	主菜	摩揚げとじゃがいものケチャップがらめ	摩揚げ				ビーマン	たまねぎ		でん粉 じゃがいも 砂糖	油 こま		ケチャップ しょうゆ 酒 みりん					
	副菜	生煮え				にんじん 小松菜	キャベツ しょうが					しょうゆ						
	他	牛乳		牛乳			わかめ と大根のみそ汁	みそ わかめ	にんじん	大根 たまねぎ 長ねぎ		混合だし						
8 (木)	主食	ごはん										ごはん						スティックカ レー賞パン
	主菜	しゅうまい (小2巻・中3巻)	★しゅうまい															
	副菜	チャーチェ	豚肉			にんじん 小松菜	しょうが にんにく しいたけ	春雨 砂糖	ごま油		酒 塩 こしょう 一徳庵辛子 しょうゆ							
	他	牛乳		牛乳			チンゲン菜のスープ	★細切りかまぼこ 豆腐	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ えのきだけ 長ねぎ しょうが	油	酒 チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう						
9 (金)	主食	菜燗県産小麦パン		目の愛護デー								菜燗県産小麦パン						おかし
	主菜	ブルーベリージャム										★ブルーベリージャム						
	副菜	鮭とかぼちゃの米粉シチュー	★鮭角切りでん粉付き ウインナー	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	バター 油		野菜パイオン 塩 こしょう								
	他	牛乳		牛乳			人參マリネ	ハム	にんじん	きゅうり キャベツ		オリーブオイル	酢 塩 こしょう					
13 (火)	主食	ソフトメン										ソフトメン						シューアイス (いちご)
	主菜	カレーうどん汁	豚肉 油揚げ			にんじん ほうれん草	長ねぎ たまねぎ					★カレー粉 しょうゆ 混合だし みりん						
	副菜	グリーンサラダ	まぐろ			小松菜 ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	油		酢 塩 こしょう							
	他	牛乳		牛乳						★いもち	油							
14 (水)	主食	ごはん										ごはん						磯風味ポテト
	主菜	高野豆腐のたまごとし	鶏肉 卵 高野豆腐			にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	しらたき	油		しょうゆ みりん						
	副菜	もやしとにらのあえもの				にら にんじん	もやし	三温糖	ごま油		しょうゆ							
	他	牛乳		牛乳														
15 (木)	主食	ごはん		きのこの日								ごはん						昔まんじゅう
	主菜	ホキのマヨしょうゆ焼き	ホキ				にんにく しょうが				ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酒 しょうゆ						
	副菜	きんぴらごぼう	★さつまいも			にんじん	れんこん ごぼう 枝豆 しいたけ	しらたき 砂糖	油 ごま油		しょうゆ みりん 酒							
	他	牛乳		牛乳			きのこのみそ汁	油揚げ みそ	にんじん 小松菜	えのきだけ しめじ しいたけ 大根 長ねぎ		混合だし						
16 (金)	主食	黒パン										黒パン						おかし
	主菜	キャベツメンチ	★キャベツメンチ								油							
	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 しょうが			油		しょうゆ みりん 塩						
	他	牛乳		牛乳			ミックスビーンズ 鶏肉	にんじん ほうれん草 ★トマトソース	たまねぎ しょうが セロリ ヤングコーン	マカロニ	豆乳バター	塩 こしょう 野菜パイオン						

※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。

日 曜	こ ん だ て	体 の 中 で の 主 な は た り き								そ の 他 調 味 料	お や つ	
		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 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無塩質 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無塩質 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					
19 (月)	主 食	ごはん					ごはん				豆腐ドーナツ	
	主 食	さばのごまみそがけ	★さば切身でん粉付き みそ			しょうが		砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒		
	主 食	チキンとほうれん草のあえもの	鶏肉		ほうれん草	にんじん	キャベツ	しょうが	砂糖	ごま油		しょうゆ 酢
	副 菜	けんちん汁	豆腐		にんじん		大根 長ねぎ しいたけ ごぼう	さといも こんにゃく	油	塩 しょうゆ 混合だし		
	他	牛乳		牛乳								
20 (火)	主 食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン				バナナスティック クレーク	
	主 食	野菜と豆のトマト煮	豚肉 ベーコン ★ミックスビーンズ 白いんげん豆		かぼちゃ にんじん パセリ トマト		たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	クチャップ 赤ワイン クスターソース 野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	副 菜	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん		キャベツ にんにく	とうもろこし	油	酢 塩 こしょう		
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト								
	他	牛乳		牛乳								
21 (水)	主 食	ごはん					ごはん				お好み焼き	
	主 食	じゃがいものそばろ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん		しいたけ たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉	しらたき	油		しょうゆ みりん 塩
	主 食	酢しょうゆあえ			小松菜	にんじん	キャベツ		砂糖	ごま油		しょうゆ 酢
	副 菜	手作りふりかけ	かつお節	★ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	しょうゆ 酒 みりん		
	他	牛乳		牛乳								
22 (木)	主 食	ごはん					ごはん				チョコチップ スコーン	
	主 食	カラフルみそ	豚肉 大豆 みそ	ひぬ丸くん メニュー	にら 赤パプリカ		しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし	三温糖	油	酒 しょうゆ みりん		
	主 食	切干し大根のピリ辛あえ			にんじん		切干し大根 もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ 一味唐辛子		
	副 菜	すいとん汁	油揚げ		ほうれん草 にんじん		大根 長ねぎ ごぼう	★すいとん	油	しょうゆ 塩 混合だし		
	他	牛乳		牛乳								
23 (金)	主 食	抹茶きなこ揚げパン	きな粉	スキムミルク				コッペパン 砂糖	油	抹茶	おかし	
	主 食	ワナタンスープ	豚肉		にんじん ほうれん草		白菜 しいたけ 長ねぎ しょうが	★ワナタン	ごま油	塩 チキンガラスープ しょうゆ こしょう		
	主 食	カリカリ大豆サラダ	大豆		小松菜	にんじん	キャベツ もやし		油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳								
26 (月)	主 食	ごはん					ごはん				マカロニ スタック	
	主 食	チキンポテトごぼう	鶏肉				ごぼう	でん粉 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		
	主 食	ちくわとにらのあえもの	★ちくわ		にら		もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ		
	副 菜	のっぺい汁			にんじん 小松菜		大根 長ねぎ えのきだけ	さといも		しょうゆ 塩 酒 混合だし		
	他	牛乳		牛乳								
27 (火)	主 食	ソフトメン					ソフトメン				ぶどうゼリー	
	主 食	肉うどん汁	豚肉		にんじん		長ねぎ たまねぎ 白菜 しいたけ			しょうゆ 塩 みりん 酒 混合だし		
	主 食	おひたし	かつお節		にんじん 小松菜		キャベツ			しょうゆ		
	主 食	大芋いも						さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳								
28 (水)	主 食	ごはん					ごはん				ハンバーグ サンド	
	主 食	数層入りつくね てりやきソースがけ	★とりつくね					砂糖 でん粉		しょうゆ みりん		
	主 食	のり餅あえ	のり		ほうれん草	にんじん	もやし			酢 しょうゆ		
	主 食	塩ちゃんこ汁	厚揚げ		にんじん にら		大根 ごぼう 長ねぎ	キャベツ		塩 しょうゆ チキンガラスープ		
	他	牛乳		牛乳								
29 (木)	主 食	ごはん					ごはん				バターしょうゆ コーンおにぎり	
	主 食	いわしフライ (小2個・中3個)	★いわしフライ						油			
	主 食	切干し大根の煮物	★さつま揚げ		にんじん		切干し大根 しいたけ	しらたき 砂糖	油	みりん しょうゆ		
	主 食	にら入り豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にら	にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	じゃがいも	油	混合だし		
	他	牛乳		牛乳								
30 (金)	主 食	ナン					★ナン				おかし	
	主 食	キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		にんじん トマト		たまねぎ しょうが にんにく ブルーン		油	★カレー粉 カレー粉 クチャップ		
	主 食	クルトンサラダ	ベーコン		にんじん ブロッコリー		キャベツ きゅうり レモン	★クルトン	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう		
	主 食	りんごゼリー						★りんごゼリー				

※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・さつまいも・じゃがいも・ごぼう・小松菜・にら・長ねぎ・ほうれん草です。

ひぬ丸くんメニューの茨城町産の食材は、米・にら・ごぼう・にんじん・長ねぎ・きゅうり・大根・たまねぎ・赤パプリカです。

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。