

令和8年10月 学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだて		体をつくるものとなる食品						体の弱さを癒える食品						エネルギーのもととなる食品						その他 調味料
			1群 たんぱく質 魚・肉・鶏 豆・豆腐類		2群 無機質 牛乳・小魚 海藻類		3群 ビタミン・無機質 緑黄色野菜		4群 ビタミン・無機質 その他の野菜 菌類		5群 炭水化物 穀類・いも類 砂糖		6群 脂質 油脂								
1 (木)	主食	ごはん										ごはん							酒 塩 ★オイスターソース しょうゆ 一味唐辛子 ★パザルソース		
	主菜	ガパオライスの具	鶏肉 大豆					にんじん ビーマン	にんにく しょうが たまねぎ ししいたけ			じゃがいも 砂糖		油							
	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									
	主菜	チキンマスタートマヨ焼き	鶏肉						にんにく しょうが たまねぎ			パン粉		ノンエッグマヨネーズ				こしょう 粒マスタート			
	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									
	主菜	ハンバーグガーリックソース	★ハンバーグ						たまねぎ にんにく しょうが			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 パセリ	キャベツ とうもろこし マッシュルーム			大麦		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									
	主菜	ビーフコロッケ	★ビーフコロッケ											油							
	副菜	野菜とペンのパザルソテー	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 ★パザルソース			
	他	牛乳			牛乳			にんじん ほうれん草	白菜 しめじ			さつまいも						野菜パイヨン 塩 こしょう			
7 (水)	主食	ごはん										ごはん									
	主菜	厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ	厚揚げ					ビーマン	たまねぎ			でん粉 じゃがいも 砂糖		油 ごま				ケチャップ しょうゆ 酒 みりん			
	副菜	生薬あえ						にんじん 小松菜	キャベツ しょうが									しょうゆ			
	他	牛乳			牛乳			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									
	主菜	しゅうまい (小2巻・中3巻)	★しゅうまい																		
	副菜	チャブチェ	豚肉					にんじん 小松菜	しょうが にんにく しいたけ だけのこ			春雨 砂糖		ごま油				酒 塩 こしょう 一味唐辛子 しょうゆ			
	他	牛乳			牛乳			チンゲン菜 豆腐	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	英城県産小麦パン										英城県産小麦パン									
	主菜	ブルーベリージャム										★ブルーベリージャム									
	主菜	鮭とごぼろの米粉シチュー	★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 パセリ			たまねぎ どうもろこし	じゃがいも 米粉			じゃがいも 米粉		バター 油				野菜パイヨン 塩 こしょう			
	副菜	人参マリネ	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									
	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									★カレールウ 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									油							
14 (水)	主食	ごはん										ごはん									
	主菜	高野豆腐のたまごとじ	鶏肉 卵 高野豆腐					にんじん	たまねぎ ししいたけ 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	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										ごはん									
	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	★さつま揚げ					にんじん	れんこん ごぼう 枝豆 ししいたけ			しらたき 砂糖		油 ごま油				しょうゆ みりん 酒			
	他	牛乳			牛乳			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									
	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 にんにく しょうが					油				しょうゆ みりん 塩			
	他	牛乳			牛乳			にんじん ほうれん草 ★トマトソース	たまねぎ セロリ			マカロニ		豆乳バター				塩 こしょう 野菜パイヨン			

※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。

茨城町学校給食共同調理場

日 (曜)	こなたで		体の中での主なはたらき						その他 調味料
			体をつくるものとなる食品		体の働きを助える食品		エネルギーのもととなる食品		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐類	2群 無機質 牛乳・小魚 海藻類	3群 ビタミン・無機質 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無機質 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		
	主菜	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
	副菜	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	
		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	
20 (火)	他	牛乳		牛乳					
	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン		
	主菜	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	ケチャップ 赤ワイン マスターソース 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 とうもろこし にんにく		油	酢 塩 こしょう	
21 (水)	他	ヨーグルト		★ヨーグルト					
	他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	じゃがいものそぼろ煮	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
22 (木)	副菜	餅しょうゆあえ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	他	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					
	主食	ごはん					ごはん		
23 (金)	主菜	カラフル肉みそ	豚肉 大豆 みそ	ひぬ丸くん スニーク	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
	副菜	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	
	他	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					
24 (土)	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
	主菜	ワンタンスープ	豚肉	にんじん ほうれん草	白菜 しいたけ 長ねぎ しょうが	★ワンタン	ごま油	塩 チキンガラスープ しょうゆ こしょう	
	副菜	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					
25 (日)	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	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
	副菜	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	
	他	のっぺい汁		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ えのきたけ	さといも		しょうゆ 塩 酒 混合だし	
26 (月)	他	牛乳		牛乳					
	主食	ソフトメン					ソフトメン		
	主菜	肉うどん汁	豚肉	にんじん	長ねぎ しいたけ 白菜 たまねぎ			しょうゆ 塩 みりん 酒 混合だし	
	副菜	おひたし	かつお節	にんじん 小松菜	キャベツ			しょうゆ	
27 (火)	他	大芋いも				さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ	
	他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	数寄入りつくね 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
28 (水)	副菜	のり酢あえ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし			酢 しょうゆ	
	他	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					
	主食	ごはん					ごはん		
29 (木)	主菜	いわしフライ (小2食・中3食)	★いわしフライ					油	
	副菜	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	
	他	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		
	主菜	キーマカレー	豚肉 ひよこ豆	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが ブルーン		油	★カレールウ カレー粉 ケチャップ	
	副菜	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 にんにく 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	
	他	りんごゼリー					★りんごゼリー		
31 (土)	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・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。