

令和8年10月 学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだて		体の中での主な仕事						エネルギーのもとになる食品	その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			体をつくるもとになる食品			体の調子を整える食品						
			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・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				
1 (木)	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	ガバオライスの具	鶏肉 大豆		にんじん ピーマン	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 ★オースターソース しょうゆ 一徳唐辛子 ★パशलソース	小 635 中 788	2.3 2.7
	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	チキンマスタードマヨ焼き	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	小 683 中 832	2.9 3.5
	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		ほうれん草 にんじん	たまねぎ	でん粉			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	小 649 中 799	2.3 2.7
	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	野菜とペンネのバジルソース	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 ★バジルソース		小 667 中 790	2.9 3.5
	他	牛乳	牛乳		にんじん ほうれん草	白菜 しめじ	さつまいも		野菜ブイヨン 塩 こしょう			
7 (水)	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	唐揚げとじゃがいものグチャップがらめ	唐揚げ		ピーマン	たまねぎ	でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	グチャップ しょうゆ 酒 みりん		小 694 中 854	2.6 3.1
	副菜	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			しょうゆ	混合だし		
	他	牛乳	牛乳									
8 (木)	主食	ごはん						ごはん				
	主菜	しょうまい (小2巻・中3巻)	★しょうまい									
	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	香煎 砂糖	ごま油	酒 塩 こしょう 一徳唐辛子 しょうゆ		小 602 中 761	2.3 2.9	
	他	牛乳	牛乳		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが	油	酒 チンゲン菜スープ しょうゆ 塩 こしょう				
9 (金)	主食	筑城農産小麦パン		目の愛護デー				筑城農産小麦パン				
	主菜	ブルーベリージャム						★ブルーベリージャム				
	主菜	鶏とかぼちゃの米粉シチュー	★雞身切りでん粉付き 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 とうもろこし	じゃがいも 米粉	バター 油	野菜ブイヨン 塩 こしょう	小 713 中 858	2.5 3.0	
	副菜	人参マリネ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ 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	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	長ねぎ たまねぎ			★カレーウ しょうゆ 混合だし みりん		小 703 中 882	2.9 3.5
	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				
	主菜	高野豆腐のたまごじ	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	小 651 中 802	1.8 2.2
	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		きのこの日				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		小 641 中 791	2.5 3.0
	副菜	きんぴらごぼ	★さつま揚げ	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		にんじん 小松菜	えのきたけ 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	小 666 中 811	2.7 3.3		
	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	ヤングコーン マカロニ	豆乳バター	塩 こしょう 野菜ブイヨン			

※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・かにに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 の 中 で の 主 な は た ら き						その他 調味料	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
		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 たんばく質	2群 無糖質	3群 ビタミン・無糖質	4群	5群 炭水化物	6群 脂質			
		魚・肉・鶏 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			
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	小 中	671 833
	他	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		1.9 2.3
20 (火)	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 合いあんげん豆	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 クスターソース 野菜ブイヨン 塩 こしょう	小 中	704 844
	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		2.9 3.5
	他	ヨーグルト	★ヨーグルト							
21 (水)	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 しらすき	油	しょうゆ みりん 塩	小 中	641 789
	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		2.3 2.8
	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		
22 (木)	主食	ごはん				ごはん				
	主菜	カラフル肉みそ	豚肉 大豆 みそ	にら 赤パプリカ	しょうが たまねぎ にんにく とうもろこし	三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	小 中	690 849
	副菜	切干し大根のピリ辛あえ		にんじん きゅうり もやし	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		2.2 3.2
	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		
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		
	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	小 中	631 763
	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		2.6 3.2
	他		牛乳							
26 (月)	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	小 中	636 783
	副菜	ちくわとにらのあえもの	★ちくわ	にら もやし	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ		1.8 2.1
	他	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		
27 (火)	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 大根 白菜 しいたけ			しょうゆ 塩 みりん 酒 混合だし	小 中	687 886
	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		2.9 3.6
	他	大芋いも				さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ		
28 (水)	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	小 中	648 826
	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		2.7 3.3
	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		
29 (木)	主食	ごはん				ごはん				
	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	しらすき 砂糖	油	みりん しょうゆ	小 中	625 792
	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		2.0 2.4
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	小 中	668 808
	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		3.1 3.9
	他	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。