令和8年11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 体をつくるもとになる食品 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海藻	体の調子を整える食品 3群 ビタミン・無機質 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーのもとになる食品 5群 炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 脂質 油脂	その他調味料	栄養価 エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
2(月)	主食	ごはん					ごはん			600 741	2.6 3.1
	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 甜麺醤		
	副菜	パンサンスー	★錦糸卵			もやし　きゅうり	春雨　砂糖	油　ごま油	しょうゆ　酢		
		中華スープ		わかめ	チンゲン菜　にんじん	白菜　長ねぎ えのきだけ		ごま油	塩　しょうゆ チキンガラスープ		
	他	牛乳		牛乳							
4(水)	主食	ごはん					ごはん			641 795	2.0 2.4
	主菜	さんまの煮魚	★さんま煮魚								
	副菜	給食のりっちゃんサラダ	ハム　かつお節	塩昆布	にんじん　トマト	キャベツ　きゅうり とうもろこし	砂糖	油	酢		
		じゃがいもと厚揚げのみそ汁	厚揚げ　みそ		にんじん　小松菜	大根	じゃがいも		混合だし		
	他	牛乳		牛乳							
5(木)	主食	ごはん（有機米）					ごはん			606 751	2.0 2.4
	主菜	ハンバーグ和風おろしソース	★ハンバーグ			大根　長ねぎ	砂糖　でん粉		しょうゆ　みりん　酒		
	副菜	ごまあえ			ほうれん草　にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		
		のっぺい汁	豆腐		にんじん	大根　長ねぎ ごぼう	さといも　でん粉		しょうゆ　塩 混合だし		
	他	牛乳		牛乳							
6(金)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン			774 896	3.1 3.8
	主菜	きのこと豆のブラウンシチュー	豚肉　白いんげん豆		にんじん　パセリ トマト	にんにく　セロリ たまねぎ　しめじ エリンギ	じゃがいも	油	野菜ブイヨン　★ハヤシルウ デミグラスソース　塩　こしょう		
	副菜	ごぼうサラダ	ハム　みそ		にんじん	ごぼう　キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　みりん		
	他	りんごタルト　いい歯の日					★りんごタルト				
		牛乳		牛乳							
9(月)	主食	ごはん					ごはん			622 769	2.1 2.5
	主菜	たらのヤンニョム	★たらでん粉付き			にんにく　しょうが	水あめ　砂糖	油　ごま	ケチャップ　しょうゆ コチュジャン　豆板醤		
	副菜	もやしとコーンのあえもの			にんじん	もやし　とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ		
		さつまいものみそ汁　（青葉小さつまいも使用）	厚揚げ　みそ		にんじん	大根　しめじ 長ねぎ	さつまいも		混合だし		
	他	牛乳		牛乳							
10(火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			688 886	2.8 3.5
	主菜	あんかけうどん汁	鶏肉		にんじん　小松菜	大根　しいたけ 長ねぎ　ごぼう	でん粉	油	塩　しょうゆ 酒　みりん　混合だし		
	副菜	手作りかきあげ　（青葉小さつまいも使用）	大豆		にんじん	たまねぎ	さつまいも　小麦粉	油			
		土佐あえ	★細切りかまぼこ かつお節		小松菜	キャベツ　きゅうり	三温糖		酢　しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
11(水)	主食	麦ごはん					麦ごはん			654 800	1.9 2.2
	主菜	豆腐の中華煮	豆腐　豚肉		チンゲン菜　にんじん	たまねぎ　しいたけ たけのこ　しょうが	砂糖　でん粉	油　ごま油	塩　酒　しょうゆ ★オイスターソース チキンガラスープ		
	副菜	ハムと野菜のマリネ	ハム		にんじん	きゅうり　たまねぎ キャベツ　レモン		オリーブオイル	酢　塩　こしょう		
	他	ヨーグルト		★ヨーグルト							
		牛乳		牛乳							
12(木)	主食	ごはん（有機米）					ごはん			621 766	2.1 2.4
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	たまねぎ　しょうが	砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん		
	副菜	ブロッコリーサラダ			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		
		にらたま汁	豆腐　卵		にら　にんじん	たまねぎ	でん粉		混合だし　塩　しょうゆ		
	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

ひぬ丸くんウィーク

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			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	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			
16(月)	主食	ごはん(有機米)					ごはん			666 821	2.3 2.7
	主菜	常陸牛煌(きらめき)カレー	牛肉 大豆		にんじん	たまねぎ プルーン にんにく	じゃがいも	油	★カレールウ カレー粉 ケチャップ ガラムマサラ		
	副菜	大根サラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	大根 にんにく きゅうり		油	酢 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
17(火)	主食	米パン					米パン			636 787	3.0 3.7
	主菜	スラッピー・ジョー	豚肉		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう しいたけ	砂糖 ★パン粉	豆乳バター	ケチャップ ウスターソース こしょう		
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう 野菜ブイヨン		
		白菜スープ			ほうれん草 にんじん	白菜 マッシュルーム			野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
18(水)	主食	ごはん					ごはん			676 832	2.2 2.6
	主菜	さばの香味ソースかけ	★さばでん粉付き			長ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢		
	副菜	五目煮	大豆		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん		
		実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら 小松菜	白菜 長ねぎ	じゃがいも		混合だし		
	他	牛乳		牛乳							
19(木)	主食	ごはん					ごはん			673 816	2.2 2.5
	主菜	親子煮	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん		
	副菜	にらの酢じょうゆあえ			ほうれん草 にら にんじん	キャベツ	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢		
		納豆	★納豆								
	他	牛乳		牛乳							
20(金)	主食	ハニーレモントースト		生クリーム		レモン	食パン はちみつ	バター		679 871	2.6 3.4
	主菜	チキンたっぷりポトフ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ 大根	じゃがいも		野菜ブイヨン 塩 こしょう		
	副菜	豆のマヨサラダ	ウインナー ★ミックスビーンズ		にんじん ブロッコリー	キャベツ		油 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう		
	他	牛乳		牛乳							
24(火)	主食	ソフトメン					ソフトメン			674 894	2.7 3.4
	主菜	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	白菜 長ねぎ しいたけ	砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 混合だし		
	副菜	しょうがあえ			にんじん にら	キャベツ もやし しょうが			しょうゆ		
		焼きいも					焼きいも				
	他	牛乳		牛乳							
25(水)	主食	ごはん					ごはん			632 779	1.7 2.0
	主菜	鶏肉とれんこんの甘辛揚げ	鶏肉			れんこん	でん粉 じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん		
	副菜	おひたし	かつお節		小松菜 にんじん	白菜			しょうゆ		
		すまし汁	豆腐		にんじん にら	大根 ごぼう 長ねぎ			混合だし 塩 しょうゆ		
	他	牛乳		牛乳							
26(木)	主食	ごはん					ごはん			617 761	2.5 3.0
	主菜	ビビンバ(肉炒め)	豚肉			切干し大根 にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油	しょうゆ 甜麺醤 みりん 酒		
	副菜	韓入りナムル	★いり玉子		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ		
		豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐		チンゲン菜	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが		ごま油	酒 チキンガラスープ しょうゆ こしょう 塩		
	他	牛乳		牛乳							
27(金)	主食	茨城県産小麦パン					茨城県産小麦パン			626 759	2.9 3.6
	主菜	豚のポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	れんこん たまねぎ	さつまいも じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ 塩 ウスターソース		
	副菜	ベーコンドレッシングサラダ	ベーコン		にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ マッシュルーム		油	しょうゆ みりん 塩		
	他	牛乳		牛乳							
30(月)	主食	ごはん(有機米)					ごはん			616 760	1.7 2.0
	主菜	チキンみそかつ	★チキンみそかつ					油			
	副菜	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれん草 にんじん	白菜			酢 しょうゆ		
		きのこ汁	厚揚げ		小松菜 にんじん	えのきだけ なめこ 長ねぎ しいたけ		ごま油	しょうゆ 混合だし 塩		
	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・にら・白菜・ほうれん草です。

ひぬ丸くんウィークの茨城町産の食材は、米・じゃがいも・ごぼう・小松菜・大根・にんじん・長ねぎ・白菜・パセリ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にらです。

茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉・鶏肉・さつまいも・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ごぼう・小松菜・大根・たまねぎ・チンゲン菜・にんじん・長ねぎ・豆腐・油揚げ・れんこん・マッシュルーム・納豆です。



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。