

# 令和8年3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 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海藻	3群 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					
2月	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	ハンバーグガーリックマトソース	★ハンバーグ	ひぬ丸くん メニュー	トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース			
	副菜	ツナサラダ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう	小 中	628 774	2.3 2.7
		にらたまスープ	ハム 豆腐 卵		にら にんじん	たまねぎ	でん粉		野菜ブイヨン 塩 しょうゆ			
他	牛乳		牛乳									
3月	主食	ソフトメン					ソフトメン					
	主菜	わかめうどん汁	豚肉 油揚げ	わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ 長ねぎ しいたけ	砂糖		混合だし しょうゆ 塩			
	副菜	菜の花のからしあえ			菜の花	キャベツ とうもろこし			しょうゆ からし粉	小 中	692 887	3.0 3.6
	他	手作りいちご蒸しパン		牛乳				★いちご牛乳の素 ★ホットケーキミックス	油			
		ひなあられ						★ひなあられ				
他	牛乳		牛乳									
4月	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	さばのにんにくみそ焼き	★さばのにんにくみそ焼き									
	副菜	土佐あえ	★かまぼこ かつお節		小松菜	キャベツ きゅうり	三温糖	油 ごま	しょうゆ 酢	小 中	607 739	2.1 2.2
		救給根菜汁					★救給根菜汁					
他	牛乳		牛乳									
5月	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉	長岡小6-2 リクエスト献立	ピーマン	たまねぎ しょうが	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒			
	副菜	もやしとにらのあえもの			にんじん にら	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ	小 中	644 785	2.2 2.6
		けんちん汁	豆腐		小松菜 にんじん	大根 長ねぎ ごぼう しいたけ	里いも こんにゃく	油	混合だし しょうゆ 塩			
	他	りんごゼリー					★りんごゼリー					
他	牛乳		牛乳									
6月	主食	兵庫県産小麦のココア揚げパン					茨城県産小麦パン 砂糖	油	★ビュアココア			
	主菜	ポトフ	フランクフルト		パセリ にんじん	白菜 たまねぎ 大根 えのきだけ	じゃがいも		野菜ブイヨン 塩	小 中	650 796	2.6 3.2
	副菜	シーザーサラダ	ベーコン	粉チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	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 ソリエックマヨネーズ	酢 黒こしょう 塩			
	他	牛乳		牛乳								
9月	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース フルーン	じゃがいも	油	★カレーウ 中濃ソース チリパウダー カラムマサラ カレー粉			
	副菜	ほうれん草のサラダ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	もやし 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	小 中	615 753	2.3 2.6
	他	お祝いケーキ (中学3年生のみ)					★お祝いケーキ					
他	牛乳		牛乳									
10月	主食	シュガーパタートースト		生クリーム			食パン 砂糖	バター				
	主菜	鶏肉とじゃがいものチリトマトスープ	鶏肉	砂糖の日	トマト パセリ にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	豆乳バター	野菜ブイヨン 白ワイン チリパウダー こしょう トマトケチャップ	小 中	639 823	2.5 3.3
	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								
11月	主食	ごはん					ごはん					
	主菜	セルフツナごはんの具	まぐろ油漬 油揚げ		にんじん	枝豆	三温糖		しょうゆ みりん 酒			
	副菜	五色あえ	ハム ★いのり玉子		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢	小 中	620 764	2.3 2.7
		みだくさん汁	厚揚げ みそ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜 しめじ	こんにゃく		混合だし			
他	牛乳		牛乳									

☆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						
			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	3群 ビタミン・無機質	4群 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					
					緑黄色野菜								
12 (木)	主食	わかめごはん		★わかめごはんの素				ごはん			小 中 647 730	2.9 3.4	
	主菜	いかのレモンソース	★いかでん粉付き			レモン		砂糖	油	しょうゆ 酒			
	副菜	結良のりっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			砂糖	油			酢 こしょう
		コンソメスープ			小松菜 にんじん	たまねぎ 白菜 セロリ							野菜ブイヨン 塩 こしょう
	他	コーヒー牛乳の素	長岡小6-1 リクエスト献立							★コーヒー牛乳の素			
13 (金)	主食	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン			小 中 642 780	3.0 3.8	
主菜	ハニーマスタードチキン	鶏肉						でん粉 はちみつ	油	白ワイン 塩 粒マスタード			
副菜	チーズ入りスパイスサラダ	チーズ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ				オリーブオイル	酢 塩 チリパウダー からし粉 パプリカ粉 こしょう			
	大麦とポテトスープ	ベーコン		ほうれん草	マッシュルーム とうもろこし			じゃがいも 大麦		野菜ブイヨン 塩 こしょう			
他	牛乳		牛乳										
16 (月)	主食	ごはん						ごはん			小 中 605 747	2.5 3.0	
	主菜	野菜いっぱいマーボー豆腐	豆腐 みそ 豚肉		にんじん にら	大根 長ねぎ しだい たまねぎ にんにく しょうが		でん粉 砂糖	油 ごま油	チキンガラスープ しょうゆ 一味唐辛子 塩			
	副菜	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			春雨 砂糖	ごま油 ごま油			酢 しょうゆ
	他	お祝いケーキ (小学6年生のみ)								★お祝いケーキ			
	他	牛乳		牛乳									
17 (火)	主食	ソフトメン						ソフトメン			小 中 663 856	3.0 3.7	
	主菜	肉とん汁	豚肉 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ 長ねぎ				混合だし しょうゆ 塩 みりん			
	副菜	もやしとハムのサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	もやし			砂糖	ごま油			酢 しょうゆ
		スパイシーポテト							じゃがいも	油			塩 こしょう カレー粉 パプリカ粉 チリパウダー
	他	牛乳		牛乳									
18 (水)	主食	ごはん						ごはん			小 中 618 765	2.4 2.8	
	主菜	三色そぼろ炒め	鶏肉 ★いのり玉子		小松菜	しょうが		砂糖		しょうゆ 酒 みりん			
	副菜	しょうがあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが							しょうゆ
		わかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	白菜 たまねぎ 大根 えのきだけ							混合だし
	他	牛乳		牛乳									
19 (木)	主食	ごはん						ごはん			小 中 697 857	2.3 2.7	
	主菜	さけの香味ソース	★さけでん粉付き			長ねぎ しょうが		砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酢			
	副菜	ひじきのみそマヨあえ	ハム みそ	ひじき	にんじん	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
		すいとん汁	鶏肉		ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ ごぼう							★すいとん
	他	牛乳		牛乳									
23 (月)	主食	ごはん						ごはん			小 中 693 852	2.2 2.6	
	主菜	厚揚げとじゃがいものカレー炒め	豚肉 厚揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ しめじ		じゃがいも 砂糖	油	カレー粉 しょうゆ			
	副菜	ピリ辛あえ			ブリッコリー にんじん	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 酢 塩 一味唐辛子			
	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・セロリです。  
ひぬ丸くんメニューの茨城町産の食材は、米・小松菜・たまねぎ・にら・にんじん・キャベツです。  
茨城県産の食材は、ソフトメン・牛乳・卵・豚肉・ほうれん草・ごぼう・きゅうり・大根・白菜・赤パプリカ・黄パプリカです。



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。