

# 令和8年3月 学校給食予定献立表

日 (曜)	こんだて		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		その他 調味料
			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	ビタミン・無糖質		炭水化物	脂質			
				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			
2月	主餐	ごはん						ごはん			
	主餐	ハンバーグガーリックトマトソース	★ハンバーグ	ひめくんとメニュー	トマト	たまねぎ にんにく		砂糖	油	赤ワイン クチャップ ウスターソース	
	副餐	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	
	副餐	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	主餐	ソフトメン						ソフトメン			
	主餐	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		濃だし しょうゆ 塩	
	副餐	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	
	副餐	手作りいちご蒸しパン	ひなまつり献立	牛乳				★いちご牛乳の素 ★ホットケーキミックス	油		
他	牛乳		牛乳				★ひなあられ				
4月	主餐	ごはん		非常食体験メニュー				ごはん			
	主餐	さばのにんにくみそ焼き	★さばのにんにくみそ焼き								
	副餐	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	
	副餐	教員便当汁					★鮫刺身汁				
他	牛乳		牛乳								
5月	主餐	ごはん						ごはん			
	主餐	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 みりん 酒	
	副餐	ちやしとにらにあえもの			にんじん にら	もやし		三温糖	ごま油	しょうゆ	
	副餐	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	濃だし しょうゆ 塩	
他	牛乳		牛乳				★りんごゼリー				
6月	主餐	南国小豆のココア揚げパン						炭焼南国小豆パン 砂糖	油	★ビュココア	
	主餐	ポトフ	フランクフルト		パセリ にんじん	白菜 大根 えのきだけ		じゃがいも		野菜ブイヨン 塩	
	副餐	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 しもん		★クルトン	オリーブオイル フエツグマヨネーズ	酢 黒こしょう 塩	
	他	牛乳		牛乳							
9月	主餐	ごはん						ごはん			
	主餐	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリンドピース フルーン		じゃがいも	油	★カレールフ 白ワイン クチャップ カラダマカラ カレー粉	
	副餐	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 しもん			オリーブオイル	しょうゆ 塩 こしょう ★アップルソース	
	他	牛乳		牛乳							
10月	主餐	シュガーバタートースト		生クリーム				食パン 砂糖	バター		
	主餐	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 しょうゆ トマトクチャップ	
	副餐	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	主餐	ごはん						ごはん			
	主餐	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	
	副餐	五色あえ	ハム ★いり玉子		ほうれん草 にんじん	キャベツ		砂糖	油	しょうゆ 酢	
	副餐	実だんさん汁	厚揚げ みそ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜 しめじ		こんにゃく		濃だし	
他	牛乳		牛乳								

日 曜	こんだて	体の中での主なはたらき						その他 調味料		
		体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのちどになる食品				
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無糖質 牛乳・小魚 海藻	3群 ビタミン・無糖質 緑黄色野菜	4群 ビタミン・無糖質 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			
12 月	主菜	わかめごはん	★わかめごはんの素			ごはん				
	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	和食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	じゃがいも		野菜ブイヨン 塩 こしょう	
	他	コーヒー牛乳の素						★コーヒー牛乳の素		
13 月	主菜	茨城県産小麦パン						茨城県産小麦パン		
	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
		大根とポテトスープ	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 大根	野菜ブイヨン 塩 こしょう
	他	牛乳								
16 月	主菜	ごはん				ごはん				
	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 しいたけ 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	牛乳								
17 月	主菜	ソフトメン						ソフトメン		
	主菜	肉うどん汁	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
	他	牛乳								
18 月	主菜	ごはん				ごはん				
	主菜	三色そぼろ炒め	鶏肉 ★いり玉子		小松菜	しょうが	砂糖			しょうゆ 酒 みりん
	副菜	しょうがあげ			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								
19 月	主菜	ごはん				ごはん				
	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
		ずいとん汁	鶏肉		ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ ごぼう			★ずいとん	混合だし しょうゆ 塩
	他	牛乳								
23 月	主菜	ごはん				ごはん				
	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			ブロッコリー 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								

※ 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。  
ひめ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め丸くんです。  
ひめ丸くんのマークが付いている食材は茨城町産です。

☆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。