

よくかんで ゆっくりと
たべましょう！
食べ物のどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、
ましよう。もち、パン、
ましよう。もち、パン、

令和 7 年 9 月分 献立表



(19回)

Aブロック（水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、水海道一高附属中）

常総市豊岡学校給食センター

日 曜	こんだて名	主 な 材 料 と 食 品 分 類							栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		＜1群＞魚・肉 卵・豆・豆製品	＜2群＞牛乳 小魚・海藻	＜3群＞ 緑黄色野菜	＜4群＞ その他の野菜・きのこ・果物	＜5群＞穀類 いも類・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂			
2 火	ホットドック (きれめいりコッペパン ウインナーカレーマトソース)	ウインナー		トマト	たまねぎ	コッペパン さとう	あぶら	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース カレーこ ようふうだし	小 691 中 819	2.9 3.5
	牛乳		牛乳							
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし しお		
	ムギムギコンソメスープ	とりにく		にんじん こまつな	キャベツ セロリ たまねぎ エリンギ	おおむぎ	あぶら	こしょう しろワイン しお ようふうだし ローレル		
	やきプリンタルト	たまご	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン			
3 水	★ きょうどりょうり (北海道) ★								小 655 中 831	2.1 2.5
	ごはん		牛乳			ごはん				
	ザンギ (2.2.2.3)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ		
	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ			しょうゆ しお		
	どさんこじる	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	バター ごまあぶら	わふうだし		
4 木	しおちゃんうどん (ソフトめん しおちゃんこじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ソフトめん さとう パンこ でんぶん	とんし	さけ しょうゆ みりん しお しろだし かつおぶし	小 654 中 812	2.8 3.4
	牛乳		牛乳							
	ココロサラダ(ソイドレッシング)	だいず		ブロッコリー	えだまめ きゅうり		ドレッシング			
	ミルクドーナツ	たまご	牛乳 だっしふんにゅう			こむぎこ さとう でんぶん	あぶら			
5 金	ごはん		牛乳			ごはん			小 650 中 803	2.1 2.5
	牛乳		牛乳							
	ぶたにくのねぎしおやき	ぶたにく			ねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	さけ しおだれ		
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう えだまめ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ			たまねぎ なす もやし だいこん			わふうだし		
8 月	やきにくどん (ごはん やきにくどんのぐ)	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ えだまめ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース トウパンジャン	小 659 中 800	2.0 2.3
	牛乳		牛乳							
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん		す		
	すいとんじる	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ	こむぎこ		かつおぶし しょうゆ みりん しお		
9 火	★ ぼうさい こんだて ★ ～ ローリングストックで、日常に防災を取り入れましょう ～								小 637 中 777	2.7 3.3
	コッペパン					コッペパン				
	コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう							
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが にんにく	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ		
	ストックサラダ(たまねぎドレッシング)	まぐろあぶらづけ	わかめ		きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
10 水	★ ぼうさい こんだて ★ ～ 9月10日は「常総市防災の日」です ～								小 749 中 910	3.2 3.5
	カレーライス (おぎごはん チキンカレー)	とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん おぎ じゃがいも	あぶら	トマトピューレ ようふうだし カレールー		
	牛乳		牛乳							
	ぎよにくソーセージ	ぎよにくソーセージ								
	フルーツマスカットゼリーあえ				もも パインアップル ぶどう	さとう				
11 木	きつねうどん (ソフトめん きつねじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ ほししいたけ	ソフトめん さとう		さけ しょうゆ みりん しお こんぶ かつおぶし	小 630 中 784	2.4 2.9
	牛乳		牛乳							
	えびいかかきあげ	えび いか		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら			
	かぼちゃとごぼうのサラダ (わふうクリーミードレッシング)			かぼちゃ	ごぼう えだまめ		ドレッシング			
12 金	ごはん		牛乳			ごはん			小 626 中 776	2.1 2.5
	牛乳		牛乳							
	あじのピリッとジャン	あじ			しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら	さけ す しょうゆ トウパンジャン		
	とうふにくじゃが	ぶたにく とうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし		
	とうがんときのこのスープ	とりにく		にんじん こまつな	とうがん しめじ えのきたけ	はるさめ	ごまあぶら	さけ がらスープ しお しょうゆ こしょう		
16 火	フィッシュサンド (きれめいりコッペパン たちうおフライ(ソース) キャベツのサラダ (サウザンアイランドドレッシング))	たちうお		にんじん	キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ	あぶら	ソース	小 683 中 854	2.4 3.0
	牛乳		牛乳				ドレッシング			
	ほうれんそうとかぼちゃのクリームスープ	とりにく しるいんげんめ	牛乳 牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	バター	ホワイトソース ようふうだし ポターージュのもと しお こしょう		
17 水	ごはん		牛乳			ごはん			小 643 中 794	2.3 2.7
	牛乳		牛乳							
	とりにくのごまみそやき	とりにく みそ				さとう	ごま	こしょう さけ しょうゆ		
	ちくわのいりに かきたまじる	ちくわ たまご		にんじん	だいこん えだまめ たまねぎ えのきたけ	しらたき さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ わふうだし さけ みりん しょうゆ しお かつおぶし こんぶ		
18 木	みそうどん (ソフトめん みそうどんじる)	とりにく みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ ごぼう	ソフトめん	あぶら	しょうゆ さけ かつおぶし	小 603 中 781	2.6 3.4
	牛乳		牛乳							
	このはてんぶら (1.1.2.2) もやしとくわかめのサラダ (ごまドレッシング)	かまぼこ			もやし きゅうり えだまめ とうもろこし	こむぎこ	あぶら			
			くわかめ				ドレッシング			
19 金	★ しょくいくのひ & げんえんこんだて ★ ～ 毎月19日は「食育の日」・毎月20日は「いばらきおいしおデー」です ～								小 655 中 811	1.9 2.3
	ごはん		牛乳			ごはん				
	牛乳		牛乳							
	いわしのかばやき	いわし			とうがん だいこん えだまめ しょうが	でんぶん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ しょうゆ カレーこ わふうだし		
	とうがんのカレーそばろに	とりにく だいず		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	こんにゃく さとう でんぶん	あぶら	さけ わふうだし トウパンジャン		

◆ 給食費は翌月末日に口座振替をします（12月は25日）。土日祝の場合は金融機関の翌営業日です。◆

