

よくかんで ゆっくりと
なべましょ!

食べ物のどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、丸い形(球形)、つる
つるした物は特に注意!



令和 7 年 9 月 分 献 立 表

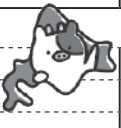


中学校 (20 回)

常総市玉学校給食センター

日 曜	献 立 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					
1 月	★ 下妻市のみ提供 ★ 下妻市 学校給食食育推進協議会から、ローズポークを提供していただきました。											
	ローズポークの肉うどん (ソフトめん 肉うどん汁)	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ねぎ しょうが	ソフトめん		酒 みりん しょうゆ かつお節 煮干し	768	3.1		
	牛乳		牛乳									
	厚焼き玉子	卵				砂糖		油 酢 しょうゆ				
キャベツのサラダ (玉ねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング						
2 火	ごはん					ごはん 			806	2.3		
	牛乳		牛乳									
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖	豚脂 油	しょうゆ ソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 洋風だし				
	枝豆のサラダ(ごまドレッシング) コンソメスープ			にんじん にんじん ほうれん草	枝豆 カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ		ドレッシング	洋風だし しょうゆ 塩 こしょう				
3 水	食パン (いちごジャム)					食パン いちごジャム			756	3.1		
	牛乳		牛乳									
	ほうれん草オムレツ(ケチャップ)	卵		ほうれん草		砂糖	油	ケチャップ				
	ポテトのチーズ煮 キャベツのスープ	ベーコン 豚肉	チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ 枝豆 たまねぎ キャベツ えのきたけ	じゃがいも	油 油	洋風だし 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし				
4 木	ビーフカレーライス(ごはん ビーフカレー)	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ しょうが りんご にんにく パパイア	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	トマトケチャップ カレールウ	912	3.0		
	牛乳		牛乳									
	シーザーサラダ(シーザーサラダドレッシング)			にんじん	カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
	焼きプリンタルト	卵	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン					
5 金	ごはん					ごはん 			870	3.2		
	牛乳		牛乳									
	鶏の照り焼き	とりにく			にんにく			しょうゆ 酒 みりん				
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 卵 ちくわ かつお節		ゴーヤ にんじん	にんにく たまねぎ		ごま油	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ				
8 月	もずくのごま味噌スープ	鶏肉 味噌	もずく	にんじん ちんゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ		ごま ごま油	鶏がらだし 中華だし 塩 しょうゆ	760	3.5		
	シークワサーゼリー				シークワサー	砂糖						
	味噌ラーメン (中華めん 味噌ラーメンスープ)	豚肉 なんと 味噌		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく ねぎ	中華めん 砂糖	ごま油 油	鶏がらだし しょうゆ 塩 トウバンジャン 酒				
	牛乳		牛乳									
9 火	ごま団子	あずき いんげん豆				砂糖 米粉	ごま 豚脂 油		859	2.7		
	パンサンスー (ナムルドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり きくらげ	春雨 砂糖	ドレッシング	しょうゆ				
	ごはん					ごはん						
	牛乳		牛乳									
10 水	豚の角煮	豚肉				砂糖 水あめ		しょうゆ 酒 みりん 中華だし	812	4.0		
	もやしのナムル(塩ドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり きくらげ		ドレッシング					
	冬瓜の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	冬瓜			かつお節 煮干し				
	★ 防災献立 ★ 9月10日は「常総市 防災の日」です。											
11 木	ミートソースパン (切れ目入りコッペパン ミートソース)	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	コッペパン でん粉 砂糖	油	トマトケチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし こしょう	767	1.9		
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳									
	魚肉ソーセージ	ソーセージ										
	ストックサラダ (玉ねぎドレッシング) レタスとマカロニのスープ			にんじん	切干大根 きゅうり とうもろこし たまねぎ レタス 枝豆		ドレッシング	塩 しょうゆ 洋風だし 鶏がらだし こしょう				
12 金	ごはん					ごはん			775	3.1		
	牛乳		牛乳									
	れんこんしゅうまい (3)	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ れんこん	小麦粉 砂糖 でん粉		しょうゆ				
	チャプチェ	豚肉		にんじん ちんゲン菜	たけのこ もやし にんにく しょうが	春雨 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 中華だし				
16 火	トックスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	白菜 しめじ ねぎ	米粉		鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	759	2.8		
	ごはん					ごはん						
	牛乳		牛乳									
	棒餃子	豚肉 鶏肉 大豆		にら 	キャベツ たまねぎ ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油 豚脂					
17 水	チンジャオロース	豚肉 味噌		にんじん ビーマン 赤ビマン 黄ビマン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 中華だし トウバンジャン オイスターソース	767	1.9		
	わかめスープ	なんと 豆腐	わかめ	にんじん ちんゲン菜	たまねぎ		ごま	中華だし 鶏がらだし 酒 塩 しょうゆ				
	ごはん (のりたまごふりかけ)	卵 大豆 まぐろ いんげん豆	のり 脱脂粉乳			ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま 油	塩 しょうゆ 				
	牛乳		牛乳									
18 木	わかさぎフリッター (3)	わかさぎ おきあみ	青のり			小麦粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ	809	3.1		
	野菜炒め	さつま揚げ		ちんゲン菜 にんじん	キャベツ にんにく しょうが	でん粉 水あめ	油 ごま油	塩 しょうゆ 鶏がらだし				
	油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		かつお節 煮干し				
	ごはん					ごはん						
19 金	牛乳		牛乳						876	2.9		
	アジのピリっとジャン	アジ			しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン 酒 酢				
	豆腐肉じゃが	豚肉 豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし				
	冬瓜の中華スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	冬瓜 しめじ えのきたけ	春雨	ごま油	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ 酒				
★ 食育の日 ★ 毎月 19日は「食育の日」です。	ごはん					ごはん 			876	2.9		
	牛乳		牛乳									
	豚肉のりんごソース焼き	豚肉			にんにく しょうが りんご レモン	砂糖		塩 こしょう しょうゆ 酒				
	ごま和え	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ さば節 塩				
★ 減塩献立 ★ 毎月 20 日は「いばらき美味しおデー」です。日頃から食塩のとり過ぎに注意しましょう。	じゃがいもの味噌汁	豆腐 味噌		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		かつお節 煮干し	767	1.9		
	おはぎ	あずき				砂糖 もち米						
	ごはん					ごはん						
	牛乳		牛乳									

◆ 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。◆

日曜	献立名	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					
茨 城 を た べ よ う	22月	鶏塩うどん（ソフトめん 鶏塩汁） 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	ソフトめん	油 ごま油	鶏がらだし 塩 こしょう 酒 しょうゆ	812	3.2	
		豆腐ハンバーグおろしソースがけ	豆腐 鶏肉		にんじん	たまねぎ 大根	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ	豚脂	しょうゆ みりん 酢 塩			
		サイダーゼリー和え				パインアップル もも レモン	ナタデココ 砂糖					
た べ よ う	24水	米パン 発酵乳（マスカット） 鶏肉のカレーパン粉焼き ズッキーニのソテー コーンクリームスープ	鶏肉 大豆 豚肉 ウインナー	発酵乳 チーズ	にんじん ほうれん草 にんじん にんじん パセリ	にんにく ズッキーニ もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン粉	油 油 バター	塩 カレー粉 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 洋風だし 洋風だし 塩 こしょう	749	3.7	
	25木	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 大根の味噌汁 さわやかフルーツ白玉	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にら にんじん	キムチ もやし キャベツ まくらげ しょうが にんにく たまねぎ 大根 ねぎ パインアップル もも	ごはん  でん粉	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 中華だし 煮干し かつお節			
	26金	★ 郷土料理（北海道） ★ ごはん 牛乳 ザンギ おひたし（しょうゆ） 石狩汁	 鶏肉 かつお節 鮭 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし 白菜 大根 ねぎ しょうが	ごはん 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 みりん かつお節 昆布だし			889
29月	トマトクリームスパゲッティ （スパゲッティ トマトクリームソース） 牛乳 イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング） 蒸しパン	鶏肉 牛乳 牛乳 卵	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	油 バター ドレッシング 油	トマトケチャップ トマトソース ホワイトルウ 洋風だし 塩 こしょう	825	2.9		
30火	ごはん 牛乳 骨ごとさんまの味噌煮 大根のカレー煮 けんちん汁	さんま 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	しょうが 大根 枝豆 しょうが 白菜 えのきたけ ごぼう ねぎ	ごはん  砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま油	しょうゆ しょうゆ みりん 酒 カレー粉 和風だし しょうゆ 塩 酒 和風だし			784	
今月のたんぱく質平均 脂質平均												29.9g 21.7g

今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、きゅうり、ズッキーニ、チンゲン菜、冬瓜、ピーマン、豚肉（ロースポーク）
茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、ごはん、にら、もやし

毎月19日は食育の日です

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にさせていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品（卵・乳など）等、使用食品の全てを記載しておりません。

9月給食だより

生活リズムを見直そう

長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。

朝ごはんを食べて食べる

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

9月10日は「常総市防災の日」です。「もしも」に備えて、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常でよく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい分「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

日本各地の郷土料理

ザンギ

北海道

北海道は、日本列島でいちばん北にある島です。冬は長いのに寒さが厳しく、夏は涼しく短いのが特徴です。日本一の面積で、海に囲まれた広大な平野や自然を活かした農業、酪農、観光業が盛んです。

北海道では、鶏肉のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。これは、中国料理の鶏肉のから揚げである「ザーギー」に、運が付くように「ン」を加えて「ザンギ」と呼ばれるようになったことが名前の由来とされています。今では鶏肉のから揚げ以外にも「タコザンギ」や「サケザンギ」などもあり、食材に衣を付けて揚げたものを「～ザンギ」と呼んでいます。

給食では、普段の鶏肉のから揚げよりもにんにくの量を増やして調理します。いつもの鶏肉のから揚げと一味違ったザンギを、おいしくいただきます。