

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					
1 火	ホットドック(きれめいりコッペパン ロングウイナートマトソース) 牛乳	ウイナー		トマト		きれめいりコッペパン さとう		ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ようふうだし	小 712 中 864	2.9 3.7
	ツナときのこのペンネ	まぐろあぶらづけ		ピーマン にんじん	エリンギ マッシュルーム たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	しょうゆ しお ようふうだし しるワイン		
	やさいとにくだんごのスープ	とりにく だいず		にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ	じゃがいも でんぶん パンこ	あぶら とんし	ようふうだし こしょう しお		
	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				
2 水	カレーライス (おぎごはん キーマカレー) はっこうにゅう (マスカット)	とりにく だいず ひよこまめ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご マスカット	ごはん おぎ	あぶら	こしょう ウスターソース ケチャップ カレーウ ガラムマサラ	小 657 中 821	2.5 3.0
	いももち		牛乳			じゃがいも でんぶん こむぎこ みずあめ	あぶら			
	キャベツのサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
				にんじん	きゅうり					
3 木	けんちんうどん(ソフトめん けんちんじる) 牛乳	とりにく みそ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ソフトめん さといも	あぶら	さけ しょうゆ わふうだし いちみつがらし	小 611 中 810	2.8 3.6
	とうふのいそべあげ (2. 2. 2. 3) かぼちゃのサラダ(わふうクリームドレッシング)	とうふ とうにゅう たまご いとよりだい	あおのり		たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しお		
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 635 中 788	2.4 2.8
	さばのしおやき きりこんぶのにもの じゃがいものみそしる	さば ぶたにく とうふ みそ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ ねぎ	こんにゃく さとう じゃがいも	ごまあぶら	しお みりん しょうゆ さけ わふうだし わふうだし		
7 月	やきとりどん (ごはん やきとりどんのぐ) 牛乳	とりにく		さやいんげん あかピーマン	しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ みりん	小 635 中 784	1.9 2.2
	ワンタンスープ フルーツマスカットゼリーあえ	なると		にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん ほししいたけ もも パインアップル ぶどう	こむぎこ さとう		しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし		
8 火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			小 679 中 825	2.5 3.1
	こいわしフライ(1. 2. 2. 2) とりにくのメキシコに ミートボールのクリームスープ	とりにく だいず とりにく だいず	いわし 牛乳 なまクリーム	トマト バジル こまつな にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ たまねぎ しめじ えだまめ	パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ パンこ でんぶん	あぶら バター あぶら とんし	ケチャップ チリパウダー しるワイン こしょう シチュールウ しお ホワイトソース ようふうだし		
9 水	そぼろどん 「ごはん にくそぼろ たまごそぼろ」 牛乳	ぶたにく だいず たまご		にんじん	えだまめ しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ	小 639 中 790	1.8 2.1
	ビーフンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ ほししいたけ とうがん	ビーフン	ごまあぶら	がらすープ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース こしょう しお		
10 木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳	ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	ソフトめん でんぶん	あぶら	さけ がらすープ ちゅうかだし しょうゆ	小 629 中 785	2.8 3.4
	カレーコロッケ	だいず		にんじん	グリンピース	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら			
	コンサラダ(コンクリーミードレッシング) オレンジゼリー			あかピーマン	とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ みかん	さとう	ドレッシング			
11 金	★ げんえん こんだて ★								小 660 中 837	1.6 1.9
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ヤンニョムチキン(2. 2. 2. 3) ナムル(しおちゅうかドレッシング) トマトとたまごのちゅうかスープ	とりにく とうふ たまご		にんじん トマト こまつな	にんにく もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ しょうが	でんぶん こめこ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	さけ しょうゆ みりん ケチャップ コチュジャン ちゅうかだし しお こしょう		
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 655 中 823	2.6 3.2
	ハンバーグあかワインソースかけ	とりにく だいず		トマト	たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ	バター とんし あぶら	ケチャップ トマトピューレ あかワイン ようふうだし しょうゆ ようふうだし しお しるワイン しょうゆ		
	こまつなのソテー	ウイナー		こまつな にんじん ブロッコリー	とうもろこし		あぶら	ちゅうかだし ようふうだし しょうゆ こしょう しお		
	たこボールスープ	たこ たら		にんじん	たまねぎ だいこん もやし ほししいたけ	はるさめ さとう でんぶん	あぶら			
15 火	スラッピージョー (きれめいりコッペパン スラッピージョーのぐ) 牛乳	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ	きれめいりコッペパン パンこ さとう	オリーブあぶら	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ようふうだし しお	小 654 中 791	2.9 3.5
	オムレツ しろいんげんまめのポターージュ	たまご とりにく しろいんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ えだまめ	さとう でんぶん じゃがいも	あぶら バター			
16 水	★ きょうどりょうり (愛知県) ★								小 645 中 801	2.2 2.7
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	みそカツ きりぼしだいこんのピリからいため とうがんじる	ぶたにく みそ だいず とりにく あぶらあげ		にんじん にんじん こまつな	きりぼしだいこん とうがん だいこん ほししいたけ ねぎ	パンこ さとう でんぶん こんにゃく	あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ さけ いちみつがらし かつおぶし さけ しょうゆ みりん しお		
	ぶたキムチうどん(ソフトめん ぶたキムチる) 牛乳	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが かい だいこん えのき ねぎ かい かい	ソフトめん	あぶら	さけ みりん しょうゆ ちゅうかだし		
17 木	ごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ココアあげパン			にんじん	ごぼう えだまめ とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す	小 656 中 853	2.6 3.2
						コッペパン さとう	あぶら ココア			
18 金	★ おつきみ こんだて ★								小 668 中 837	2.1 2.5
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さんまのかばやき こんさいのみそいため つきみじる	さんま ぶたにく みそ かまぼこ			ごぼう えだまめ しょうが にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ しめじ	でんぶん さとう さとう こんにゃく さといも	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん さけ みりん しょうゆ わふうだし さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし		
				にんじん こまつな						

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 〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体の調子を整える 〈2群〉牛乳 小魚・海藻	おもにエネルギーになる 〈3群〉 緑黄色野菜	おもにエネルギーになる 〈4群〉 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーになる 〈5群〉穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 〈6群〉 種実類・油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
24木	しおトマトめん (ソフトめん しおトマトスープ)	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく もやし ねぎ	ソフトめん さとう	あぶら	さけ トマトソース がらスープ しおラーメンスープ しお こしょう	小 611 中 783	2.7 3.6
	牛乳		牛乳							
	クリスピーチキン	とりにく				こむぎこ でんぷん	あぶら			
	はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
25金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 683 中 827	2.3 2.6
	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	パンこ さとう でんぷん こむぎこ	とんし			
	マーボー豆腐	とりにく だいず とうふ		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし	でんぷん	あぶら	マーボー豆腐のもと		
	フルーツあんぱんどうふ		れんにゅう		パインアップル もも レモン	みずあめ さとう				
28月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 638 中 788	2.3 2.7
	ぶたにくのりんごソースかけ	ぶたにく			りんご しょうが にんにく レモン	さとう		しお こしょう さけ しょうゆ		
	だいごんのにももの	さつまあげ		にんじん	だいごん ほししいたけ えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし		
	なめこのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	なめこ とうがん ねぎ			わふうだし		
29火	シュブールパン 牛乳		牛乳			シュブールパン			小 653 中 844	2.5 3.3
	チキンナゲット(2. 2. 2. 3)	とりにく だいず				パンこ こむぎこ	とんし あぶら			
	コーンポテト	ウインナー		パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら パター	しお こしょう ようふうだし		
	ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ なす	さとう	あぶら	ようふうだし クチャップ トマトピューレ しお こしょう		
30水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 694 中 839	2.0 2.3
	はんぺんフライ (ソース)	はんぺん たまご				パンこ みずあめ でんぷん	あぶら	ソース		
	とうがんのそぼろに	とりにく だいず なまあげ		にんじん さやいんげん	とうがん しょうが	こんにゃく さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし		
	スタミナみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん にら	にんにく しょうが だいごん なす もやし たまねぎ ごぼう		ごまあぶら	わふうだし トウパンジャン		
今月のたんぱく質平均(g)									小 25.0 中 30.1	
脂質平均(g)									小 22.6 中 26.3	

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、だいごん、とうがん、なす、ねぎ、ピーマン、みそ（太字で表記しています）

茨城県産食材：チンゲンサイ、にら、もやし、豚肉、鶏肉

◎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してください。アレルギーに由来する食品（卵・乳など）等、使用食品の微量の調味料や、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。



毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、
小→小学校中学年（3・4年生）、
中→中学生の量になります。

9月給食だより

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？
休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。
残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

- 1早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。
- 2朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。
- 3トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすくなります。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。

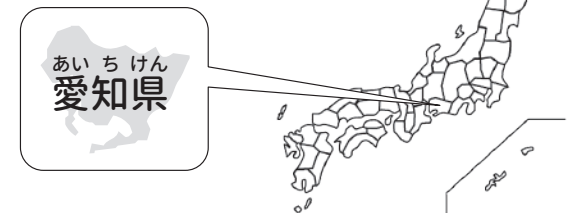
秋を楽しむ🍁お月見の行事

2026年の十五夜は9月25日です。十五夜は別名「中秋の名月」といい、その季節にとれた作物をお供えて、お月見を楽しみます。



日本各地の郷土料理

みそカツ



愛知県は日本列島のほぼ中心に位置している、海や野山などの自然に恵まれている一方、自動車や航空機をはじめとする工業が盛んな「ものづくり王国」です。また、食に関しても独自の文化を築き上げてきました。

「みそカツ」は、愛知県にある名古屋市の有名な郷土料理です。八丁味噌などの豆味噌をベースに、砂糖やみりんを合わせて作った甘い味噌だれが特徴です。香ばしく揚げたカツとの相性が抜群で、ごはんによく合う料理として親しまれています。八丁味噌は、愛知県岡崎市の八丁村（現在の八帖町）で作られる伝統的な豆味噌です。大豆と塩のみを原料とし、二年以上じっくり熟成させるため、色が濃く、独特の渋みと旨味があります。給食でも、本場の八丁味噌をベースにして甘味噌だれを作ります。ソースかつとは一味違う旨味を楽しみましょう。