

学校給食予定献立表

感謝して食べよう

南房総市内房学校給食センター

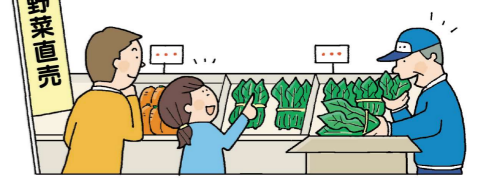
日・曜	1日 (水)	2日 (木)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	
献立名	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 梅おかかおえ そぼろ汁 オレンジ	ごはん 牛乳 卵焼き カレー肉じゃが かぼちゃの味噌汁	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 卵の花炒り煮 鶏つみれ汁	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 磯香和え 旨みたっぷり味噌汁	ごはん 牛乳 かむかむふりかけ しゅうまい②③ 切干のナムル わかめスープ	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁	ごはん 牛乳 赤鯿の一夜干し ひじきの炒り煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 肉と野菜のうまみ丼 大根と油揚げの味噌汁 今川焼	ごはん 牛乳 タンドリーチキン のりサラダ クラムチャウダー	ごはん 牛乳 あじフライ かぼちゃアーモンドサラダ 白菜と肉団子のスープ ミニデザートオレンジ	ごはん 牛乳 鶏そぼろ たくあん和え 生揚げの味噌汁	
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう さばの味噌煮 もやし キャベツ こまつな きゅうり かつおぶし 醤油 ゆかり みりん ねりうめ ぶたにく だいこん にんじん はだいこん こんにゃく きくらげ にほし・かつおだし 醤油 ごま油 みりん 塩 片栗粉 オレンジ	こめ ぎゅうにゅう たまご焼き じゃがいも とりにく たまねぎ にんじん えだまめ カレー粉 油 みりん しょうが 醤油 おから ぶたにく なごねぎ かぼちゃ たまねぎ しいたけ あぶらあげ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう いわし 油 片栗粉 米粉 三温糖 醤油 酒 みりん しょうが おから ぶたにく なごねぎ こぼろ にんじん あぶらあげ えだまめ ごま油 三温糖 醤油 かつおだし キャベツ かぼちゃ えのきだけ とりにくだんご はだいこん ごま油 にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ 三温糖 醤油 みりん だいこん 片栗粉 こまつな エリンギ キャベツ しょうが あお/パイヤ 醤油 かつおだし こま のり ぶたにく だいこん さつまいも にんじん あぶらあげ なごねぎ にほし・かつおだし みそ 豆乳	こめ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし 塩昆布 ごま 酢 みりん 醤油 三温糖 しょうまい キャベツ きゅうり ハム きりほしだいこん ごま 醤油 白砂糖 ごま油 キムチベース とりにく しょうが 酒 にんじん もやし わかめ とうふ 中華だし 塩 こしょう 醤油 チキンブイオン ごま油	こめ ぎゅうにゅう いか 酒 塩 片栗粉 米粉 油 醤油 上白糖 レモン なっとう はだいこん きゅうり キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 ぶたにく 油 さといも さつまいも ごぼう だいこん にんじん あぶらあげ なごねぎ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう あかうおの一夜干し ひじき あぶらあげ にんじん ぶたにく こんにゃく グリーンピース 三温糖 醤油 にほし・かつおだし 酒 油 たまご にんじん とうふ えのきだけ なごねぎ とりにく はだいこん 片栗粉 醤油 塩 にほし・かつおだし	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく 油 ごま油 にんにく しょうが しょうが たけのこ はくさい キャベツ ツナ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし かまぼこ きくらげ 中華だし 醤油 三温糖 酒 こしょう じゃがいも オイスターソース 片栗粉 だいこん あぶらあげ わかめ にほし・かつおだし こんぶだし みそ いまがわやき	こめ ぎゅうにゅう とりにく 塩 こしょう ヨーグルト トマトピューレー 醤油 にんにく しょうが カレー粉 のり ツナ あお/パイヤ きゅうり もやし キャベツ ナムルドレッシング 酢 醤油 きび砂糖 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし あさり パセリ ぎゅうにゅう ホワイトソースベース コンソメ 塩 こしょう 油	こめ ぎゅうにゅう あじフライ とりにく しょうが 酒 中濃ソース キャベツ かぼちゃ きゅうり アーモンド エッグフリーマヨネーズ 塩 こしょう 白砂糖 酒 塩 こしょう えのきだけ ほうれんそう とりにくだんご しょうが にんにく にんにく 醤油 塩 ごま油 片栗粉 中華だし こしょう ミニデザートオレンジ	こめ ぎゅうにゅう あじフライ とりにく しょうが 酒 中濃ソース 醤油 いりたまご えだまめ にんじん 上白糖 酒 塩 たくあん にんじん キャベツ もやし こメロン にんにく かつおぶし 醤油 ごま なまあげ だいこん こまつな わかめ なごねぎ にほし・かつおだし みそ	
	栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
	小学校(中学年)	652 25.3 22.2	614 22.0 17.2	699 30.1 25.0	657 26.1 21.5	606 24.3 18.9	652 29.3 19.4	605 31.1 18.4	627 21.6 19.2	675 26.4 23.8	674 23.2 22.1	601 26.2 20.0
	中学校	818 29.5 23.4	837 28.3 21.0	929 37.9 29.8	885 33.3 26.1	831 31.2 23.5	869 36.4 23.0	811 39.2 21.7	811 26.7 21.4	915 34.3 29.5	864 27.4 25.6	808 33.2 23.8

日・曜	17日 (金)	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	24日 (金)	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	
献立名	ごはん 牛乳 納豆 炒り鶏 あおさの味噌汁 りんご	ごはん 牛乳 麻婆ひじき丼 ハンサンスー はちみつレモンデザート	ごはん 牛乳 さんまの竜田揚げ 里芋と大根の味噌煮 湯葉のお吸い物	ごはん 牛乳 イカのにんにくバター焼き なめ煮 なめこ汁	ごはん 牛乳 鯖のみりん干し 白和え さつま汁	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 青菜のナッツ和え 法度汁	ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ ごぼう彩りサラダ 体ほかほか根菜汁 花みかん	ごはん 牛乳 冬野菜カレー 海の幸のサラダ 福神漬 お米のムース	ごはん 牛乳 ほっけフライ ポパイソテー 白菜のクリーム煮	
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう なっとう とりにく れんこん にんじん さといも こんにゃく しいたけ グリーンピース 三温糖 醤油 ごま油 酒 みりん あおさのり ごぼう さつまいも たまねぎ にほし・かつおだし みそ りんご	こめ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ なら ひじき にんにく しょうが ごま油 中華だし みそ 麻婆豆腐ベース 酒 上白糖 片栗粉 醤油 はるさめ キャベツ はだいこん ほそぎりたまご ハム 醤油 酢 ごま油 白砂糖 はちみつレモンゼリー	こめ ぎゅうにゅう さんま竜田揚げ 油 さといも だいこん にんじん とりにく たけのこ こんにゃく いんげん にんにく しょうが 酒 みそ 三温糖 オイスターソース 醤油 片栗粉 ごま油 中華だし ゆば わかめ なごねぎ とうふ しいたけ 塩 こんぶだし にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう いかに にんにく 酒 醤油 塩 カレー粉 バター とりにく ごぼう にんじん こうやどうふ たけのこ しいたけ グリーンピース 三温糖 醤油 油 酒 みりん なまあげ なめこ たまねぎ にほし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう さばのみりん干し こまつな なばな キャベツ とうふ にんじん とうもろこし ごま アーモンド 醤油 上白糖 塩 みりん じゃがいも かぼちゃ だいこん しいたけ すいとん にほし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ チンゲンサイ こまつな キャベツ 油 ごぼう ひじき にんじん とうもろこし きゅうり ハム ごま 醤油 みりん かぼちゃ かぼちゃ だいこん すいとん れんこん はだいこん なごねぎ 酒かす にほし・かつおだし みそ みかん	こめ ぎゅうにゅう くじら味付け肉 チンゲンサイ 米粉 片栗粉 油 ごぼう ひじき にんじん とうもろこし きゅうり ハム ごま 醤油 みりん かぼちゃ かぼちゃ だいこん すいとん れんこん はだいこん なごねぎ 酒かす にほし・かつおだし みそ みかん	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく れんこん たまねぎ だいこん にんじん しょうが にんにく チーズ カレールウ 油 コンソメ フロッコリー かいそう にんじん こメロン キャベツ ツナ 油 上白糖 塩 ごま油 福神漬 お米のムース	こめ ぎゅうにゅう ほっけフライ 油 中濃ソース こまつな なばな ベーコン とうもろこし キャベツ バター 塩 こしょう コンソメ 醤油 とりにく たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース しろいんげんまめ 油 ワイン チーズ 塩 こしょう ぎゅうにゅう 豆乳 米粉 生クリーム チキンブイオン コンソメ	
	栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
	小学校(中学年)	646 25.4 16.2	690 24.3 18.0	659 27.0 24.6	647 32.9 20.5	616 28.3 13.5	612 26.1 17.6	715 34.3 21.3	666 19.5 23.2	602 22.7 18.3
	中学校	856 31.8 18.6	894 30.8 21.3	848 32.8 27.0	863 41.0 24.4	818 35.0 15.3	812 32.1 20.1	968 43.6 27.6	879 24.4 27.4	805 28.4 21.6

11月 日本食(和食)の日

千産千消費デー

地場産物を食べて 地産地消!



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

11月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円
振り替え	11/30(木)

※口座残高にご注意ください。

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。