令和 5 年 9 月 学校給食予定献立表

生活リズムを整えよう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	1日（金）	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）	11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）	15日（金）
献立名	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁 巨峰②	ごはん 牛乳 かつおフライ梅ソース 茎わかめのきんぴら かぼちゃの味噌汁 オレンジ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー 海苔ふりかけ アセロラデザート	ごはん 牛乳 ほっけのみりん干し ひじきの炒り煮 根菜汁	ごはん 牛乳 納豆 じゃが芋と冬瓜の味噌煮 沢煮椀 りんご	ごはん 牛乳 あじフライ かぼちゃアーモンドサラダ 鶏つみれ汁	ごはん 牛乳 鯖のスタミナ漬け たくあん和え 冬瓜のそぼろ汁	ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き 小松菜とツナの和え物 お麸の味噌汁	ごはん 牛乳 ほっけフライ 磯香和え 湯葉のお吸い物 ミニデザートレモン	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク かみかみサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 ドライカレー トマトと卵のスープ ぶどうゼリー
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう いか 酒 片栗粉 米粉 油 醤油 上白糖 レモン 酢 なっとう こまつな オクラ きゅうり キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 ぶたにく さといも ごぼう だいこん にんじん こんにゃく あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ きょほう	こめ ぎゅうにゅう かつおフライ 油 醤油 三温糖 うめジャム レモン ねりうめ くきわかめ ぶたにく ごぼう にんじん こんにゃく ごま 醤油 三温糖 ごま油 酒 七味唐辛子 かぼちゃ たまねぎ はだいこん あぶらあげ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ オレンジ	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 にら 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 ようさい 細切たまご ハム 醤油 酢 ごま油 上白糖 のり ごま油 塩 ごま アセロラゼリー	こめ ぎゅうにゅう ほっけのみりん干し ひじき あぶらあげ にんじん ぶたにく こんにゃく えだまめ 三温糖 醤油 かつおだし 酒 油 ごま油 とりにく にんじん だいこん れんこん ながねぎ にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう なっとう じゃがいも とうがん 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 ぶたにく にんじん しいたけ そうめんかぼちゃ あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし 塩 醤油 りんご	こめ ぎゅうにゅう あじフライ 油 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 なす にんじん えのきたけ とりにくだんご はだいこん ごま油 にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し キムチの素 醤油 酒 ごま油 にんにく しょうが ごま 上白糖 たくあん にんじん キャベツ もやし きゅうり かつおぶし 醤油 ごま ぶたにく とうがん ようさい こんにゃく にぼし・かつおだし 醤油 ごま油 みりん 塩 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが にんにく マーマレード 醤油 ツナ レモン こまつな キャベツ とうもろこし こメロン 上白糖 醤油 ほうれんそう じゃがいも はくさい えのきたけ ふ あぶらあげ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ほっけフライ 油 中濃ソース こまつな エリンギ キャベツ にんじん 醤油 かつおだし ごま のり ゆば わかめ ながねぎ とうふ しいたけ 塩 こんぶだし にぼし・かつおだし 酒 醤油 ミニデザートレモン	こめ ぎゅうにゅう 油 ぶたにく ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも グリンピース ハヤシルウ にんにく しょうが デミグラスソース 塩 こしょう コンソメ キャベツ とうがん きゅうり にんじん ごぼう セロリ さきいか 醤油 酢 上白糖 こしょう 油 ごま油 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ にんにく　しょうが あおパパイヤ たまねぎ　なす れんこん　ピーマン バター カレー粉 ワイン コンソメ トマトケチャップ トマトピューレー カレールウ 塩 とりにく 酒 たまねぎ トマト たまご ようさい コンソメ とりがらスープ ごま油 塩　こしょう 醤油 片栗粉 ぶどうゼリー
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)	682 / 32.3 / 21.2	652 / 25.3 / 18.1	669 / 25.6 / 19.2	600 / 29.5 / 17.9	657 / 28.3 / 19.9	692 / 27.0 / 23.2	658 / 28.4 / 25.0	657 / 30.4 / 21.2	628 / 24.5 / 20.9	654 / 22.5 / 18.0	621 / 23.6 / 18.9
中学校	899 / 40.2 / 24.8	881 / 33.2 / 21.3	878 / 32.4 / 22.7	801 / 36.6 / 20.8	850 / 33.9 / 22.4	910 / 33.4 / 27.2	866 / 35.2 / 29.1	865 / 37.3 / 24.2	805 / 29.2 / 23.3	861 / 27.7 / 21.1	823 / 29.8 / 22.3

日・曜	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）	25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）
献立名	ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け ごぼう彩りサラダ あおさの味噌汁	ごはん 牛乳 ハンバーグ ソテー パンプキンポタージュ	ごはん 牛乳 鶏のごまがらめ のり酢和え 豆乳仕立ての味噌汁	ごはん 牛乳 カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ヨーグルト	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き アーモンド和え さつま汁	ごはん 牛乳 ごま焼き肉 群雲汁 梨	ごはん 牛乳 鯖のみりん干し 白和え 秋の味噌汁	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ クラムチャウダー	ごはん 牛乳 さんまの一夜干し ごま和え トマトの減塩味噌汁 お月見団子
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう こもちししゃも 酒 片栗粉 米粉 油 にんじん ピーマン たまねぎ 上白糖 醤油 酢 みりん 七味唐辛子 ごぼう ひじき あおパパイヤ とうもろこし きゅうり ハム ごま 醤油 エッグフリーマヨネーズ あおさのり じゃがいも たまねぎ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ トマトケチャップ 中濃ソース 上白糖 デミグラスソース ワイン ベーコン キャベツ もやし にら とうもろこし かつおだし 油 塩 こしょう とりにく たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム コンソメ 牛乳 バター 油 コーンポタージュ 塩 こしょう	こめ ぎゅうにゅう とりにく 酒 塩 片栗粉 米粉 油 上白糖 みりん 醤油 ごま こまつな もやし にんじん ハム 醤油 酢 三温糖 のり ぶたにく だいこん れんこん にんじん あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ 豆乳	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん しいたけ チーズ カレールウ しょうが にんにく 油 コンソメ かいそう にんじん こメロン キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 ごま油 福神漬 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう さけ ワイン たまねぎ みそ チーズ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 アーモンド 上白糖 ぶたにく さつまいも だいこん にんじん ごぼう ながねぎ にぼし・かつおだし みそ ごま油	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ あおパパイヤ 油 にんにく しょうが 醤油 上白糖 酒 ごま たまご にんじん とうふ えのきたけ ながねぎ とりにく 片栗粉 醤油 塩 こんぶだし にぼし・かつおだし なし	こめ ぎゅうにゅう さばみりん干し こまつな キャベツ とうふ にんじん こんにゃく 三温糖 ごま 塩 醤油 さといも れんこん あぶらあげ ぶたにく しめじ ごま油 片栗粉 にぼし・かつおだし みそ	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 ツナ レモン キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ とうもろこし 油　酢 醤油 こしょう　塩 上白糖 辛子粉 じゃがいも にんじん　たまねぎ ベーコン あさり マッシュルーム グリンピース 牛乳 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 さんまー夜干し 醤油 みりん こまつな キャベツ にんじん ごま 上白糖 醤油 じゃがいも たまねぎ トマト まいたけ みそ にぼし・かつおだし お月見団子
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)	681 / 23.7 / 24.1	671 / 24.3 / 22.7	684 / 28.6 / 25.3	689 / 21.6 / 21.4	647 / 31.7 / 18.9	674 / 30.5 / 22.4	616 / 29.3 / 14.5	692 / 28.4 / 25.0	674 / 23.6 / 19.9
中学校	933 / 31.2 / 30.9	904 / 30.9 / 27.7	915 / 36.3 / 30.7	872 / 25.8 / 25.5	862 / 39.2 / 22.2	893 / 38.8 / 26.9	818 / 36.2 / 16.6	917 / 35.2 / 29.6	872 / 29.1 / 23.2

★　上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

朝ごはんを食べてから登校しよう

体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。

9月分の給食費

小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

振り替え	10/2（月）

※口座残高にご注意ください。