令和 7年 5月

学校給食予定献立表

正しい食べ方を身につけよう

南房総市内房学校給食センター

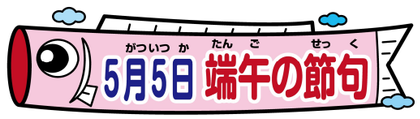
日・曜	1日（木）	2日（金）	7日（水）	8日（木）	9日（金）	12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）	19日（月）
献立名	ごはん 牛乳 ハンバーグ のりサラダ 青菜ときのこのスープ	ごはん 牛乳 かつお南蛮タルタルソース アーモンド和え 若竹汁 柏餅	ごはん 牛乳 鶏のごまバター焼き 梅昆布和え カレー南蛮汁	ごはん 牛乳 ぶりフライ ごぼう彩りサラダ あおさの味噌汁	ごはん 牛乳 麻婆キャベツ丼の具 かきたま汁 学給大福	ごはん 牛乳 鯖のスタミナ漬け ゆかり和え 大根のそぼろ汁 りんご	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁	ごはん 牛乳 鮭のコーン焼き ふきとひじきの煮物 お麩の味噌汁	わかめごはん 牛乳 餃子② バンサンスー キムチスープ ミニデザートレモン	ごはん 牛乳 あじクリスピー 青菜のナッツ和え ジャイアンスープ	ごはん 牛乳 ほっけみりん干し 茎わかめのきんぴら 豆乳仕立ての味噌汁 三芳の甘夏
料理に使用した食材	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 のり とりにく にんじん 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 オリーブオイル にんにく ベーコン こまつな マッシュルーム エリンギ にんじん 塩 こしょう レタス チキンブイヨン コンソメ	こめ ぎゅうにゅう かつお しょうが 酒 塩　こしょう 片栗粉 米粉 油 酢 上白糖 醤油 エッグフリータルタルソース ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 アーモンド 上白糖 たけのこ わかめ ながねぎ とうふ 塩 こんぶだし にぼし・かつおだし 酒 醤油 かしわもち	こめ ぎゅうにゅう とりにく 塩 とうにゅうバター 酒 みそ ごま キャベツ きゅうり はだいこん あげちりめん ねりうめ しおこんぶ 醤油 油 ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな うどん カレールウ 醤油 にぼし・かつおだし かつおだし	こめ ぎゅうにゅう ぶりフライ 油 醤油 ごぼう ひじき にんじん とうもろこし こメロン キャベツ ハム ごま うすくち エッグフリーマヨネーズ こしょう あおさ 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 キャベツ はだいこん だいずミート ぶたにく たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ にんにく　しょうが ごま油 中華だし 麻婆豆腐ベース 酒　上白糖 みそ 片栗粉 醤油 にんじん えのきたけ とうふ たまご ながねぎ こまつな にぼし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉 学給だいふく	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 上白糖 きゅうり 水菜 キャベツ ゆかり 塩 醤油 ごま ぶたにく ごま油 だいこん にんじん はだいこん きくらげ にぼし・かつおだし 醤油 みりん 塩 片栗粉 りんご	こめ ぎゅうにゅう イカ 酒 油 米粉 片栗粉 醤油 上白糖 レモン 酢 なっとう こまつな こメロン キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 ごま油 ぶたにく じゃがいも だいこん にんじん あぶらあげ たまねぎ にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ ワイン とうもろこし エッグフリーマヨネーズ チーズ ひじき ふき あぶらあげ にんじん ぶたにく こんにゃく さやいんげん 三温糖 醤油 かつおだし 酒 ごま油 はだいこん じゃがいも キャベツ えのきたけ ふ みそ にぼし・かつおだし こんぶだし	こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう ぎょうざ 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 上白糖 ぶたにく ごま油 にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ とうふ 酒 中華だし 塩 チキンブイヨン レモンゼリー	こめ ぎゅうにゅう あじクリスピー 油 中濃ソース チンゲンサイ こまつな とうもろこし キャベツ ごま アーモンド 醤油 上白糖 みりん ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム さやいんげん クリームシチューベース むらさきいも しろいんげんまめ ぎゅうにゅう コンソメ 塩 こしょう	こめ ぎゅうにゅう ほっけみりん干し くきわかめ とりにく ごぼう あおパパイヤ こんにゃく ごま 醤油 三温糖 ごま油 酒 七味唐辛子 ぶたにく だいこん しいたけ にんじん あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ とうにゅう あまなつ

栄養価	1日			2日			7日			8日			9日			12日			13日			14日			15日			16日			19日		
	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)	603	24.7	19.8	713	29.2	20.2	690	29.7	26.5	692	26.1	25.4	610	22.9	18.4	608	25.2	20.2	620	30.1	18.4	652	28.9	25.3	619	22.8	20.7	668	25.2	21.8	607	29.8	17.8
中学校	811	31.1	23.8	912	36.2	23.3	905	36.5	31.0	908	32.2	30.1	795	28.9	21.0	802	31.6	23.7	827	37.3	21.5	859	35.5	25.9	840	29.5	26.0	864	29.8	24.6	798	36.4	20.7

日・曜	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
献立名	ごはん 牛乳 鶏のころころ竜田 磯香和え 生揚げの味噌汁	ごはん 牛乳 卵焼き 鶏とこんにゃくの旨煮 湯葉のお吸い物	麦ごはん 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 鯖のごまだれ 梅おかか和え 群雲汁	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼の具 沢煮椀 カラフルいちごゼリー	ごはん 牛乳 イカのにんにくバター醤油 卯の花ポテト なめこ汁	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 炒り豆腐 完熟トマトの減塩味噌汁	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 小松菜とツナの和え物 コーンポタージュ	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク かみかみサラダ 骨太ウエハース
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが にんにく 酒 塩 醤油 片栗粉 米粉 油 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 なまあげ だいこん にんじん わかめ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう たまご焼き とりにく こんにゃく にんじん だいこん さつまあげ しいたけ さやいんげん ごま油 三温糖 醤油 みそ 酒 ごま かつおだし ゆば わかめ ながねぎ とうふ たけのこ 塩 こんぶだし にぼし・かつおだし 酒 醤油	こめ むぎ ぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも チーズ カレールウ コンソメ ブロッコリー かいそう きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 福神漬 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん 醤油 ごま 片栗粉 はくさい はだいこん きゅうり あおパパイヤ ねりうめ 醤油 みりん かつおぶし にんじん まいたけ とりにく とうふ たまご たまねぎ　こまつな にぼし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう とりにく だいずミート しょうが 酒 醤油 三温糖 油 いりたまご えだまめ にんじん ぶたにく だいこん にんじん しいたけ たけのこ あぶらあげ はだいこん ながねぎ にぼし・かつおだし 酒 塩 醤油 カラフルいちごゼリー	こめ ぎゅうにゅう いか にんにく 酒 醤油 塩 カレー粉 バター おから じゃがいも にんじん さやいんげん とうもろこし ハム エッグフリーマヨネーズ 塩 こしょう 上白糖 なまあげ なめこ 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 いわし開き 片栗粉 米粉 油 三温糖 醤油 酒　みりん しょうが 油 とりにく とうふ おから ながねぎ　にんじん きくらげ さやいんげん 酒 みりん 醤油 三温糖 きび砂糖 かつおだし じゃがいも たまねぎ トマト まいたけ にぼし・かつおだし みそ こんぶだし	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 こまつな キャベツ きゅうり 上白糖 醤油 油 ベーコン とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ぎゅうにゅう コーンポタージュ 塩 こしょう コンソメ	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく 油 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 ローリエ 塩　こしょう コンソメ キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう とりにく かつおぶし ごま 醤油 酢　上白糖 こしょう 油 ごま油 骨太ウエハース

栄養価	20日			21日			22日			23日			26日			27日			28日			29日			30日		
	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)	662	27.8	24.5	585	25.3	17.6	698	23.5	21.3	611	31.0	20.5	628	28.3	20.1	617	25.3	23.1	651	30.5	21.6	677	30.0	24.5	639	22.5	20.1
中学校	884	35.1	29.6	774	31.7	20.1	889	28.3	25.5	805	38.2	23.8	831	35.4	24.0	827	33.2	27.7	880	38.2	25.6	887	36.8	28.8	846	28.3	23.6

★　上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。

カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

令和7年度　4.5月分の給食費	
小学校	中学校・職員
10,300 円 （5,150円×2か月分）	12,000 円 （6,000円×2か月分）

振り替え	6/2（月）

※口座残高にご注意ください。