

学校給食予定献立表

夏を健康的に過ごそう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	14日 (月)	15日 (火)
献立名	ごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ アーモンド和え かぼちゃの味噌汁	ごはん 牛乳 ほっけみりん干し うま塩昆布和え カレー南蛮汁 桃のデザート	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ なすミート ABCスープ	ごはん 牛乳 鮭のコーン焼き ひじきの炒り煮 豆乳仕立ての味噌汁	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 卵の花ポテト 七夕汁 星のデザート	ごはん 牛乳 イカのチーズ焼き カレー肉じゃが 沢煮椀 学給だいふく	ごはん 牛乳 金目フライ ごま和え のっぺい汁	ごはん 牛乳 納豆 苺わかめのきんぴら かきたま汁 オレンジ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐丼の具 パンサンスー 芋けんぴパリッシュ	ごはん 牛乳 鶏の味噌漬け焼き 青菜のナッツ和え 大根のそぼろ汁	わかめごはん 牛乳 あじフライ ごぼう彩りサラダ フルーツ寒天
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 上白糖 塩 醤油 ごま油 片栗粉 米粉 油 チンゲンサイ キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 アーモンド 上白糖 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	こめ ぎゅうにゅう ほっけみりん干し ごまつな キャベツ こメロン ツナ ごま 塩昆布 醤油 ごま油 ごま油 油 とりにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 うどん カレーウ 醤油 にぼし・かつおだし ピーチゼリー	こめ ぎゅうにゅう ほうれん草オムレツ なす ズッキーニ にんじん たまねぎ ぶたにく 豆乳ハター だいたく にんにく トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう コンソメ ベーコン たまねぎ にんじん パセリ レンズまめ マカロニ ワイン チキンピジョン コンソメ 塩 こしょう	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 ちくわ にんじん ぶたにく こんにやく えだまめ 三温糖 醤油 かつおだし 酒 ごま油 のり だいにく ごぼう 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	こめ ぎゅうにゅう いわし 片栗粉 米粉 油 三温糖 醤油 酒 みりん しょうが おから じゃがいも にんじん えだまめ きゅうり ハム エッグフリーマヨネーズ 塩 カレー粉 上白糖 星かまぼこ オクラ そうめん にんじん しいたけ はだいこん ながねぎ にぼし・かつおだし 酒・塩 醤油 七塔お星さま三色ゼリー	こめ ぎゅうにゅう イカ にんにく 酒 醤油 みそ チーズ 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 ぶたにく だいにく にんじん しいたけ にんじん 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 学給だいふく	こめ ぎゅうにゅう きんめフライ 油 中濃ソース ごまつな キャベツ にんじん こんにやく ごま 醤油 上白糖 醤油 酒 とりにく だいにく にんじん じゃがいも ごぼう はだいこん にぼし・かつおだし 酒 醤油 塩 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう なっとう くきわかめ ぶたにく ごぼう にんじん こんにやく ごま 醤油 ごま油 酒 七味唐辛子 にんじん えのきたけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にぼし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉 オレンジ	こめ ぎゅうにゅう とうふ とりにく にんにく だいたく みそ 七味唐辛子 ごま油 ごま油 にんにく しょうが 酢 三温糖 チンゲンサイ ごまつな 醤油 エッグフリーマヨネーズ 酒 上白糖 みそ 醤油 片栗粉 はるさめ キャベツ はだいこん くうしんさい ほそぎりたまご ハム 醤油 酢 上白糖 ごま油 芋けんぴパリッシュ	こめ ぎゅうにゅう とりにく にんにく ごま みそ 七味唐辛子 ごま油 醤油 みりん ごま油 ごま油 にんにく しょうが 酢 三温糖 チンゲンサイ ごまつな 醤油 エッグフリーマヨネーズ 酒 上白糖 みそ 醤油 片栗粉 はるさめ キャベツ はだいこん くうしんさい ほそぎりたまご ハム 醤油 酢 上白糖 ごま油 芋けんぴパリッシュ	こめ ぎゅうにゅう わかめごはんベース ぎゅうにゅう あじフライ ごま 中濃ソース 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 醤油 エッグフリーマヨネーズ ごま アーモンド 醤油 上白糖 みりん ぶたにく ごま油 だいにく にんじん こんにやく きくらげ にぼし・かつおだし はだいこん 醤油 みりん 塩 片栗粉
栄養価	エネルギー 682 たんぱく質 26.6 脂質 25.6	エネルギー 630 たんぱく質 27.1 脂質 16.5	エネルギー 615 たんぱく質 23.3 脂質 20.4	エネルギー 699 たんぱく質 33.1 脂質 29.1	エネルギー 708 たんぱく質 25.4 脂質 23.9	エネルギー 664 たんぱく質 28.8 脂質 19.4	エネルギー 602 たんぱく質 24.6 脂質 20.2	エネルギー 609 たんぱく質 26.4 脂質 18.7	エネルギー 613 たんぱく質 26.4 脂質 19.9	エネルギー 664 たんぱく質 28.9 脂質 26.2	エネルギー 623 たんぱく質 19.7 脂質 20.0
中学校	907 33.7 30.9	825 33.7 19.0	840 29.9 25.6	922 40.5 34.7	925 31.6 28.4	860 37.2 22.0	802 30.5 23.7	803 33.0 22.0	813 33.0 23.5	870 35.1 30.7	809 23.0 22.5

料理に使用した食材

料理に使用した食材

日・曜	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	22日 (火)	23日 (水)	
献立名	ごはん 牛乳 ハンバーグ かぼちゃアーモンドサラダ 青菜ときのこのスープ	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え チゲ豚汁	ごはん 牛乳 鯖のスタミナ漬け ネバとろ野菜の梅おかか和え 完熟トマトの減塩味噌汁	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ヨーグルト	ごはん 牛乳 ごま焼肉 コーンスープ すいか	
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 米粉 デミグラスソース ワイン 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 オリーブオイル にんにく ベーコン ごまつな マッシュルーム エリンギ にんじん 塩 こしょう チンゲンサイ チキンピジョン コンソメ	こめ ぎゅうにゅう イカ 酒 上白糖 油 米粉 片栗粉 醤油 レモン なっとう ごまつな きゅうり あおパパイア オクラ キャベツ 醤油 しょうが かつおだし 辛子粉 ごま油 にんにく しょうが ぶたにく はくさいキムチ はくさい ごぼう えのきたけ にんじん にら あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし 醤油 酒 みそ コチュジャン	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し キムチベース 醤油 ごま油 にんにく しょうが ごま 上白糖 キャベツ モロヘイヤ オクラ きゅうり にんじん ねぎうめ きゅうり みりん かつおだし ごま油 にんじん にら あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ	こめ むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ あおパパイア 油 にんにく しょうが 醤油 上白糖 酒 ごま とりにく しょうが とうもろこし にんじん チンゲンサイ えのきたけ ごま油 チキンピジョン 中華だし 塩 こしょう たまご 片栗粉 すいか	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ あおパパイア 油 にんにく しょうが 醤油 上白糖 酒 ごま とりにく しょうが とうもろこし にんじん チンゲンサイ えのきたけ ごま油 チキンピジョン 中華だし 塩 こしょう たまご 片栗粉 すいか	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ あおパパイア 油 にんにく しょうが 醤油 上白糖 酒 ごま とりにく しょうが とうもろこし にんじん チンゲンサイ えのきたけ ごま油 チキンピジョン 中華だし 塩 こしょう たまご 片栗粉 すいか
栄養価	エネルギー 629 たんぱく質 22.8 脂質 23.5	エネルギー 611 たんぱく質 29.8 脂質 18.7	エネルギー 600 たんぱく質 26.8 脂質 18.9	エネルギー 678 たんぱく質 23.0 脂質 21.3	エネルギー 636 たんぱく質 27.4 脂質 20.0	
中学校	845 28.9 28.6	817 37.0 21.9	788 33.1 21.4	864 27.6 25.3	835 34.6 23.8	

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

夏の食べもの漢字クイズ

どこから伝わったか、漢字を見るとわかる食べものもあるよ!

夏に美味しい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。わかる食べものもあつよ!

バラバラになった漢字カードがヒントです。

⑨ た

ち

うお

⑧ う

に

お

⑦ すい

か

もも

⑤ かぼ

ちや

いわし

③ き

ゆうり

あゆ

① えだ

まめ

あゆ

「瓜」という漢字が3つもあるね!

南

海

瓜

鰯

太

魚

刀

胡

桃

西

瓜

豆

鮎

枝

胆

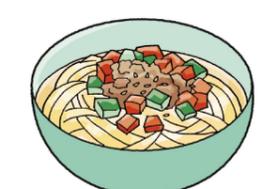
瓜

簡単レシピ

火を使わずにできる!

さば缶豆乳うどん

- 冷凍うどんをパッケージのつくり方のとおり解凍する。
- さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個ときゅうり1/3本を1cm角に切る。
- 豆乳120mL、めんつゆ(三倍濃縮) 小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- 器に①と②を盛り、③を回しかけて白ごまを適量かける。



夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



お知らせ

令和7年度 7月分の給食費	
小学校	中学校・職員
5,150 円	6,000 円

振り替え 7/31(木)

※口座残高にご確認ください。

⑥ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿