

令和7年9月予定献立表

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくちメモ
1月	肉そぼろどん	米 ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 ごま油 酒 さとう みそ しょうゆ みりん ごま キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 葉大根 ドレッシング	646	860	新学期が始まりました。2学期は暑い時期から寒い時期までの長丁場です。早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。朝ごはんを必ず食べることが大切ですよ。
	じゃがいもとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	30.2	38.3	
	レモンゼリー	レモンゼリー	19.4	23.0	
			2.2	2.8	
2月	ごはん	米	604	812	9月から新米になりました。みなさんのお米は市内の3件の農家さんが1年間分を作ってくれています。なるべく残さず食べることで感謝の気持ちを伝えましょう。
	タラとれんこんのあげに	タラ しょうが 酒 しょうゆ かたくりこ 米こ れんこん 油 長ねぎ みりん さとう	25.9	32.8	
	こんぶ和え	こんぶ キャベツ 大根 菜花 小松菜 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	17.4	20.5	
	けんちんじる	けずり節(だし用) とり肉 豆ふ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	2.3	2.9	
3月	ごはん	米	607	830	なすが日本にやってきたのは奈良時代です。形により長なす、米なす、大長なす、丸なす、小なすなど、さまざまな品種があります。南の方は大きくて長いなすを、北の方は小ぶりの品種を栽培してきました。
	チーズオムレツ	チーズオムレツ	20.4	26.3	
	なすミート	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ トマト 大豆 なす にんにく マッシュルーム 油 ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう さとう	20.2	25.2	
	コンソメスープ	ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.3	3.0	
4月	ごはん / きょほう	米 / きょほう	615	822	世界で最も多く作られている果物の1つがぶどうです。夏から秋にかけてが旬です。体の調子を整えて、疲れをとってくれます。赤い色素には目を良くしたり、血液をきれいにしたりする働きがあります。
	ぶた肉のしょうがに	ぶた肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 玉ねぎ にんじん こんにゃく さとう ごま	28.8	36.6	
	小松菜とツナの和え物	ツナ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり さとう しょうゆ	19.1	22.6	
	とうふとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ 玉ねぎ 長ねぎ	2.2	2.9	
5月	ハヤシライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	682	907	今日のデザートはメロン農家さんが作ったメロンです。シューシーで甘い果肉とさわやかな香りがします。おいしいだけでなく、余分な水分を体の外に出してくれるはたらきがあります。
	ひじきサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング	20.9	26.1	
	メロン	メロン	20.6	24.5	
			2.8	3.6	
8月	ごはん	米	588	849	房州沖でよくとれるキンメダイをフライにしました。金色に光り輝く大きな目が特徴で、名前の由来になっています。脂が多いので、血液をサラサラにする働きがあるDHAがとて多く含まれています。
	キンメフライ	キンメフライ 油 ソース	24.4	34.6	
	のりマヨ和え	かまぼこ キャベツ 小松菜 菜花 きゅうり のり マヨネーズ しょうゆ ごま 塩	17.0	22.3	
	ピリからみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ にら 豆ふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	2.4	3.2	
9月	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	611	871	ピーマンは唐辛子の仲間ですが、辛味がないように変身させた野菜です。緑色のピーマンは熟すと赤くなります。赤くなったピーマンは苦みが少なくなり甘みが出てきます。
	しゅうまい	しゅうまい	23.4	31.4	
	ピーマンの細切りいため	ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ 油 しょうゆ かき油 かたくりこ ごま油	15.7	20.4	
	春雨スープ	ひじき 春雨 玉ねぎ 大根 にんじん にら 葉大根 しょうが ごま油 酒 がらスープ 塩	2.0	2.5	
10月	ごはん	米	633	860	れんこんには、肌をきれいにしたり、病気への抵抗力を高めたりするビタミンCと、おなかのそうじをする食物繊維がたっぷり含まれています。シャキシャキの食感を楽しみながら食べてください。
	サケのみそマヨ焼き	サケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	31.6	42.0	
	シャキシャキ和え	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ 菜花 カツオ節 ドレッシング	21.0	25.4	
	とりだんごじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ とり肉 大根 にんじん えのきたけ 豆ふ 葉大根	2.3	3.0	
11月	ごはん	米	596	817	ヨーロッパには「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。トマトが自然にできる夏になると、トマトを食べる人が多くなり、病気にかかる人が少なくなるからです。
	とり肉のトマトソース	とり肉 塩 こしょう 酒 トマト 玉ねぎ にんにく さとう コンソメ 塩 トマトソース 油	23.1	30.5	
	ツナサラダ	ツナ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 しょうゆ こしょう 塩 さとう からし 酢	20.8	26.0	
	たまごスープ	たまご ベーコン 玉ねぎ にんじん 葉大根 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう かたくりこ	2.5	3.2	
12月	ごはん	米	616	887	食中毒警報が発令中です。給食センターでは衛生管理にとっても気を使って給食を作っています。みなさんも石けんで手を洗ったり、配膳台をきれいに管理するなど食中毒の予防に協力してください。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし	27.3	38.0	
	ひじきのいりに	ぶた肉 さつまあげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油	19.3	26.6	
	とうにゅう仕立てのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ 豆乳	2.4	3.2	
16月	ごはん	米	637	850	給食のみそ汁は「だし」をとっています。だしは日本独特のもので、和食には欠かせません。みそ汁を一口飲んでみてください。だしのうまみが感じられると思います。うまみは日本人が発見しました。
	サバのごまみそだれかけ	サバ 酒 みそ さとう みりん しょうが ごま かたくりこ	29.5	37.0	
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん 油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん	19.4	22.8	
	青菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 豆ふ	2.8	3.5	
17月	ごはん / オレンジ	ごはん / オレンジ	589	839	わかめを水につけるとヌルヌルしたものが出てきます。これは食物繊維です。食物繊維は体に余分な物や害のあるものを体の外に出す働きがあるため、生活習慣病を予防します。
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ	19.3	26.6	
	わかめサラダ	むしどり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 酢 さとう ごま	15.3	20.0	
	ちゅうかコーンスープ	玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ごま油 ルウ がらスープ 塩 こしょう	2.3	3.3	
18月	ごはん	米	601	822	レモンの栄養と言えばビタミンCです。ビタミンCは貧血の予防にも役立ちます。植物性食品に含まれている鉄分は体に吸収されにくいですが、ビタミンCといっしょにとると、吸収率がアップします。
	イカのレモンに	イカ 酒 塩 かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう レモン	27.0	35.6	
	小松菜とハムのごま風味和え	小松菜 菜花 きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま 塩	16.8	20.6	
	のっぺいじる	けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん 里いも ごぼう しいたけ こんにゃく 葉大根 しょうゆ 酒 塩 米こ	2.8	3.6	
19月	ポークカレーライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース	688	921	チーズは牛乳からできているのでカルシウムが多いです。20gのチーズは200gの牛乳から作られます。チーズには油や塩分が多く入っているものがあります。食べすぎには注意しましょう。
	チーズサラダ	チーズ キャベツ パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング	23.2	29.3	
	福神づけ	福神づけ	21.5	25.8	
			3.0	3.9	
22月	ごはん / おはぎ	米 / おはぎ	720	896	今年の秋のお彼岸は20日から26日です。そこで今日は「お彼岸献立」です。お彼岸はご先祖様に感謝を伝える時期です。おはぎをそなえることで、ご先祖様への感謝と秋の収穫への感謝をあらわしています。
	イワシのクラッカーあげ	イワシのクラッカーあげ 油	29.6	35.4	
	なっとう和え	なっ豆 小松菜 きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし	21.7	23.3	
	なめこじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 豆ふ 油あげ 大根 なめこ 葉大根	2.0	2.4	
24月	ごはん	米	620	809	なすは油をよく吸収するので油を使った料理との相性が良いです。東洋医学では夏のほったた体を冷やす食品とされています。皮の紫色に体の調子を整える働きがあります。
	マーボーなす	ぶた肉 豆ふ なす 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ひじき にんにく しょうが マーボーの素 かたくりこ ごま油 しょうゆ	21.0	26.2	
	もちもちむらさきいも	もちもちむらさきいも	19.1	21.7	
	ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 玉ねぎ にんじん コーン 葉大根 しょうが 油 酒 ブイヨン がらスープ 塩 こしょう たまご ルウ	1.9	2.4	
25月	ごはん	米	633	872	市内でとれた「れんこん」が食べられる季節がやってきました。給食のれんこんは丸山地区と和田地区の農家さんに届けてもらっています。腰まで泥につかって収穫してくれました。残さずに食べてください。
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくりこ 米こ 油	27.4	36.3	
	れんこんサラダ	ハム れんこん きゅうり にんじん みそ しょうゆ さとう 酢 ごま油	19.9	25.4	
	大根のそぼろじる	ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく だし しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 米こ	2.4	3.0	
26月	おやこどん	米 とり肉 玉ねぎ にんじん しらたき たまご えだ豆	690	917	旬の果物である「梨」が今日のデザートです。梨は食物繊維が多くて、おなかの調子を整えてくれます。いらないものを体の外に出す働きがあります。「新高」という種類です。歯ごたえを感じて食べてください。
	さつまじる	しいたけ 油 しょうゆ さとう 酒 だし みりん	30.1	38.2	
	なし	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	19.8	23.6	
		なし	2.4	3.1	
29月	ごはん	米	630	840	昆布は夏に旬を迎えます。給食ではみそ汁のだしに使っています。丸ごと食べるとカルシウムやヨウ素などの無機質がたっぷりとれます。ビタミンB2、食物繊維も多く含んでいます。
	サバのごまたつたあげ	サバのごまたつたあげ 油	26.8	33.6	
	キャベツとしおこんぶの和え物	むしどり 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 塩こんぶ ごま油 しょうゆ 塩 こしょう ごま	19.5	22.7	
	はっとじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ じゃがいも にんじん 大根 えのきたけ 葉大根 すいとん	2.4	3.0	
30月	ごはん	米	694	944	グリーンサラダは市内でとれた小松菜を使ったサラダです。小松菜には体の調子を整えるビタミンAや食物繊維、鉄が多く、カルシウムの量は牛乳にも負けません。成長期のみなさんの力強い味方です。
	やきメンチカツ	やきメンチカツ ソース	23.3	30.0	
	グリーンサラダ	ハム 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし さとう	25.4	31.8	
	コーンポタージュ	ベーコン コーン 玉ねぎ にんじん バター ワイン ローレル チーズ 牛乳 豆乳 米こ ブイヨン コンソメ 塩 こしょう 生クリーム	2.0	2.7	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2未満・2.5未満》

※給食費9月分の振替は、9月30日（火）です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。（小学校5150円、中学校6000円）

がっ

みなみぼうそう

し

しんまい

9月から南房総市でとれた「新米」です！

かざぐるまファーム「にじのきらめき」

岡本農園「にじのきらめき」

三芳村蛭まい研究会「コシヒカリ」

おいしく、残さずいただきます♪



なつ やす

あ

夏休み明け、

せい かつ

生活リズムを

と もど

取り戻そう！

せい かつ

生活リズムを整えるために

よる はや

夜は早めに寝る



あき お

朝起きた時に

日光を浴びる



あさ

朝ごはんをよく

かんで食べる



あどひ

朝日を浴びると「セロトニン」をいう

脳内物質が分泌されて、日中の活動を

支えるとともに、心のバランスを整えて

くれます。