

令和7年10月予定献立表

外房学校給食センター

| 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 | ひとくちメモ |
|---------|---|---|--|------|--|
| 1 水 | 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 | 684 | 905 | 今日は食文化の日です。食文化とは、ある地域や国に伝わっている「食」に関わる文化です。食べ物や食べ方、調理方法や食器も含まれます。みなさんは日本の食文化について説明できますか？ |
| | れんこんサラダ | 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 | 20.3 | 25.5 | |
| | ぶどうゼリー | 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 | 18.2 | 21.5 | |
| | | ぶどうゼリー | 3.1 | 4.0 | |
| 2 木 | ごはん | 米 | 615 | 879 | しぎ焼きとは、なすに油をぬって、みそをつけてあぶった料理です。「しぎ」とは鳥の名前です。大昔、なすをくりぬいて、中にしぎ肉を入れた料理でした。今は、しぎは使われていないのに、名前に残されています。 |
| | ぼうぎょうざ | ぼうぎょうざ | 22.6 | 31.1 | |
| | しぎなす | ぶた肉 なす ピーマン 玉ねぎ キャベツ エリンギ しょうが 油 酒 焼肉のタレ みそ しょうゆ ごま ごま油 かたくりこ | 18.6 | 24.3 | |
| | ちゅうかたまごスープ | ぶた肉 玉ねぎ にんじん コーン チンゲンサイ 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 | 2.3 | 3.2 | |
| 3 金 | ごはん | 米 | 611 | 796 | メヒカリの本名は「アオメエソ」です。鰯子でとれる深海魚です。青色に光る大きな目が特徴で、泳ぎ回らず海底にとどまっていることが多いです。脂がのっているので、ぜひ食べてみてください。 |
| | メヒカリのからあげ | メヒカリのからあげ 油 | 28.2 | 33.5 | |
| 6 月 | じゃがいものそばろに なめこじる | ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えだ豆 油 だし さとう しょうゆ 酒 みりん かたくりこ 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 小松菜 | 16.5 | 18.0 | 今日は「お月見献立」です。十五夜は中秋の名月を鑑賞しながら食べ物が収穫できたことなどに感謝をする行事です。この時期はサトイモが収穫されることから「芋名月」とよばれ、サトイモがお供えされます。 |
| | ごはん / お月見ゼリー | 米 / お月見ゼリー | 639 | 851 | |
| | イワシのかば焼き | イワシ かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう みりん | 27.4 | 34.9 | |
| | 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 | 17.7 | 21.0 | |
| 7 火 | いものこじる | こんぶ・けずり節(だし用) みそ 里いも ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ 生あげ | 2.1 | 2.6 | 米は日本人にとって大切な主食で、大昔から神さまにお供える重要な作物でした。ごはんはどんな料理にも合ったり、腹持ちがよかったり、塩分がないなど、よいところがたくさんあります。 |
| | ごはん | 米 | 637 | 855 | |
| | ぶた肉のかおり焼き | ぶた肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 さとう ごま油 玉ねぎ ごま 焼肉のタレ | 30.0 | 38.2 | |
| | 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 | 21.6 | 25.9 | |
| 8 水 | 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 | 2.5 | 3.2 | さつまいもはNASA宇宙食の「準完全食」として研究対象に選ばれています。これはさつまいもの栄養価が高いからです。食物繊維・ビタミンC・カリウム・アントシアニンなどたくさんの栄養素が含まれています。 |
| | 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 | 686 | 914 | |
| | しいたけ 油 しょうゆ さとう 酒 だし みりん | しいたけ 油 しょうゆ さとう 酒 だし みりん | 30.4 | 38.5 | |
| | さつまじる | 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 | |
| 9 木 | オレンジ | オレンジ | 2.4 | 3.1 | 大学芋という名前の由来は、東京の学生街で大学生がよく食べたから、東京大学の学生が学費を稼ごうと売ったから、東京大学の赤門前の芋屋が売ったら大学生に大人気になったから、などいくつかの説があります。 |
| | ごはん | 米 | 675 | 904 | |
| | マーボー豆腐 | ぶた肉 豆ふ 長ねぎ れんこん にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ みそ かたくりこ | 19.7 | 24.7 | |
| | 大学いも | さつまいも 油 ごま しょうゆ さとう みりん はちみつ | 18.5 | 21.9 | |
| 10 金 | ちゅうかコーンスープ | 玉ねぎ コーン えのきたけ ルウ チンゲンサイ ごま油 がらスープ 塩 こしょう | 2.3 | 2.9 | 今日は「目の愛護デー献立」です。目に良い栄養素がたくさんとれる献立にしました。カロテンはビタミンAになります。ビタミンAは涙を作る時に重要な働きをしています。疲れ目の改善にも働きます。 |
| | ごはん | 米 | 590 | 809 | |
| | オムレットマトソース | オムレット 大豆バター にんにく 玉ねぎ トマト いちじく ワイン ケチャップ デミグラスソース さとう | 19.4 | 25.0 | |
| | グリーンサラダ | ハム 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし さとう | 20.1 | 25.3 | |
| 14 火 | カロテンスープ | ウインナー かぼちゃ 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 | 2.9 | 唐揚げとは食材に小麦粉や片栗粉をうすくまぶして、油で揚げた料理です。食材は鶏肉だけではなく、給食ではカリカリの食感を出すために、片栗粉と米粉を混ぜています。 |
| | ごはん | 米 | 636 | 875 | |
| | 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 | 28.9 | 38.2 | |
| | ひじきのいりに 青菜のみそしる | 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 こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 ほうれんそう 油あげ 豆ふ | 21.1 | 27.0 | |
| 15 水 | ごはん / ヨーグルト | 米 / ヨーグルト | 587 | 821 | アカウオはメバルの仲間の赤い魚のことです。給食ではアラスカメヌケを使っています。深海に生息しているので、深海では目立たない、赤色をしています。ふくらした食感が特徴的な白身魚です。 |
| | アカウオの一夜ぼし | アカウオの一夜ぼし | 27.7 | 36.8 | |
| | 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 | 13.2 | 16.6 | |
| | 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 | 2.6 | 3.3 | |
| 16 木 | ごはん | 米 | 589 | 851 | 今日は世界食料デーです。世界の食料問題について考える日です。日本の食品ロスは年間で464万トンと推定されています。一人あたりにすると1日で約102g、1年で約37kgにもなるそうです。 |
| | 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 | 25.0 | 35.0 | |
| | 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 | 18.0 | 25.0 | |
| | かぼちゃのみそしる | こんぶ・けずり節(だし用) みそ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 油あげ | 2.3 | 3.1 | |
| 17 金 | 秋野菜カレー | 米 麦 ぶた肉 玉ねぎ れんこん じゃがいも さつまいも かぼちゃ にんじん しめじ 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 | 716 | 950 | 今日の献立は南房総中学校の1年生が考えました。家庭科で栄養バランスの良い献立について学習し、作成しました。この献立は旬の味覚がたっぷりつまっています。秋を感じながら食べてください。 |
| | ごぼうサラダ | ハム ごぼう 小松菜 きゅうり コーン ごま しょうゆ マヨネーズ 塩 こしょう | 20.2 | 25.3 | |
| | 福神づけ / りんご | 福神づけ / りんご | 21.6 | 25.8 | |
| | | | 3.1 | 4.0 | |
| 20 月 | ごはん | 米 | 653 | 869 | 南房総中学校の1年生が考えた献立です。主食・主菜・副菜・汁物と栄養バランスを考えて作成されています。わかめなどの海藻類は意識しないと不足してしまう食品です。残さず食べてください。 |
| | サバのたつたあげ | サバのたつたあげ 油 | 30.9 | 38.9 | |
| | 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 | 23.4 | 27.7 | |
| | 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 | 2.4 | 3.0 | |
| 21 火 | ごはん | 米 | 694 | 943 | さつまいもにはビタミンB群が含まれています。ビタミンB1はエネルギーの代謝に関わっていて、疲労回復を助けます。ビタミンB2は肌の健康と体の成長を助けます。 |
| | 焼きメンチカツ | 焼きメンチカツ ソース | 21.6 | 27.9 | |
| | こんにゃくサラダ | こんにゃく キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ さとう | 23.5 | 29.3 | |
| | さつまいものポタージュ | ベーコン さつまいも 玉ねぎ にんじん 白いんげん豆 ブイヨン チーズ バター ワイン ローレル コンソメ 塩 こしょう 牛乳 豆乳 米こ 生クリーム | 2.2 | 2.9 | |
| 22 水 | ごはん / ラ・フランスゼリー | 米 / ラ・フランスゼリー | 669 | 900 | ラ・フランスとは西洋ナシのことです。西洋ナシは収穫したときはあまりおいしくありません。収穫してから熟させる「追熟」という手間をかけておいしくします。追熟には2、3週間もかかります。 |
| | 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 | 30.3 | 40.0 | |
| | 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 | 20.0 | 24.7 | |
| | 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 | 2.8 | 3.5 | |
| 23 木 | ごはん | 米 | 584 | 810 | 春雨サラダには魚肉ソーセージが入っています。魚肉ソーセージはスケソウダラなどの白身魚のすり身からできています。大正時代に日本人が発明しました。ハムとの違いを感じて食べてください。 |
| | しゅうまい | しゅうまい | 22.1 | 29.0 | |
| | 春雨サラダ | 春雨 魚肉ソーセージ たまご きゅうり もやし 塩 ごま油 さとう しょうゆ 酢 からし ごま | 16.8 | 20.4 | |
| | キムチスープ | ぶた肉 にんにく しょうが にんじん 白菜 キムチ 豆ふ しいたけ えのきたけ いら みそ 酒 ブイヨン 油 がらスープ しょうゆ 塩 ごま油 | 2.3 | 3.0 | |
| 24 金 | とうふそぼろどん | 米 とり肉 豆ふ 玉ねぎ 長ねぎ ひじき しょうが ごま油 酒 さとう みそ しょうゆ みりん もやし キャベツ にんじん 小松菜 わかめ ごま ドレッシング | 632 | 836 | 南房総中学校の1年生が考えた献立です。南房総でとれた「ひじき」を使って、新しいメニューを考えてくれました。ひじきもっている栄養素、「カルシウム・食物繊維」を意識して献立を作成しています。 |
| | かぼちゃ入りすいとんじる | こんぶ・けずり節(だし用) みそ かぼちゃ にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ すいとん | 25.1 | 31.6 | |
| | みかん | みかん | 15.7 | 18.3 | |
| | | | 2.2 | 2.8 | |
| 27 月 | ごはん / ヨーグルト | 米 / ヨーグルト | 683 | 911 | 根菜とは土の中にある部分を食べる野菜のことです。今日は「れんこん」と「さつまいも」を使いました。他にも大根、かぶ、にんじん、ごぼう、じゃがいもなども仲間です。 |
| | 肉だんごと根菜のあげに | 肉だんご れんこん さつまいも 油 しょうが しょうゆ さとう みりん かたくりこ | 28.3 | 35.8 | |
| | ひじきサラダ | キャベツ にんじん きゅうり コーン 菜花 ひじき とり肉 ドレッシング | 19.8 | 23.5 | |
| | 大根のそぼろじる | けずり節(だし用) ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 米こ | 2.4 | 3.0 | |
| 28 火 | ごはん | 米 | 649 | 881 | サケには筋肉や血を作るたんぱく質と、体の調子を整えるビタミン・ミネラル、血液をサラサラにするEPA、記憶力を向上させるDHA、目や皮膚の健康を保つビタミンB2が多く含まれています。 |
| | サケのチーズ焼き | サケ 塩 こしょう ワイン チーズ マヨネーズ パセリ | 30.4 | 40.5 | |
| | こんぶ和え | 塩こんぶ キャベツ 大根 きゅうり 小松菜 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう | 23.8 | 29.1 | |
| | とんじる | こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく 里いも 豆ふ 油あげ | 2.5 | 3.3 | |
| 29 水 | わかめごはん / かき とり肉のトマトソース のりサラダ 春雨スープ | 米 わかめ / かき 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 トマトソース 油 のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま ぶた肉 春雨 えのきたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ いら ほうれんそう ごま油 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう | 595 | 811 | 南房総中学校の1年生が考えた献立です。わかめやのりなどの海藻がとれるように工夫した献立です。海藻類はカルシウムと鉄が多いので成長期に欠かせない食品です。 |
| | | | 24.9 | 32.7 | |
| | | | 17.4 | 21.5 | |
| | | | 2.5 | 3.2 | |
| 30 木 | ごはん | 米 | 582 | 790 | 今日はマナーの日です。食べる前に手を洗いましたか？ ごはんは左にありますか？ よい姿勢で食べていますか？ 口の中に食べ物がある時に話をしていませんか？ チェックしてみましょう。 |
| | イカのてり焼き | イカ みそ うめ 塩こうじ さとう 酒 しょうゆ | 28.1 | 37.1 | |
| | 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 | 12.9 | 14.7 | |
| | さとのかじる | こんぶ・けずり節(だし用) みそ れんこん 里いも 大根 長ねぎ 油あげ 豆ふ | 2.8 | 3.6 | |
| 31 金 | タコライス | 米 ぶた肉 大豆 玉ねぎ エリンギ トマト しょうが にんにく 油 ワイン さとう チリパウダー カレーこ コンソメ | 679 | 904 | かぼちゃの鮮やかな黄色はカロテンの色です。カロテンは体の中でビタミンAに変わります。粘膜を丈夫にしてカゼを予防し、目・皮膚・かみの毛・歯茎を健康に保つ働きをします。 |
| | かぼちゃのポタージュ | 塩 こしょう サルサソース ソース しょうゆ キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 葉大根 ドレッシング | 27.5 | 34.8 | |
| | | とり肉 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ バター ワイン ローレル チーズ 牛乳 豆乳 米こ ブイヨン 生クリーム コンソメ 塩 こしょう | 22.0 | 26.4 | |
| | オレンジ | オレンジ | 2.1 | 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・10月分は、物価高騰重点支援交付金で負担するため、児童・生徒からの引き落としはありません。

☆17日(金) 20日(月) 24日(金) 29日(水)は 南房総中学校の1年生が作成した献立です☆ 栄養バランスを考え、「主食」「主菜」「副菜」「汁物・飲み物」をそろえ、地場産物や旬を意識しています。