

令和7年11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
4 火	ごはん	米	607	839	11月2日は十三夜だったので「十三夜献立」です。十三夜は十五夜の次に月が美しいとされ、お月見をします。栗や豆の収穫祝いを兼ねているので「栗名月」や「豆名月」ともいわれます。
	焼きぐりコロッケ	焼きぐりコロッケ 油	18.7	23.6	
	ゆかり和え	小松菜 きゅうり にんじん キャベツ ゆかり ごま しょうゆ	18.9	23.8	
	すき焼き風に	ぶた肉 しいたけ ぶ しらたき 白菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ みりん さとう しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ 長ねぎ	1.8	2.3	
5 水	ドライカレー	米 ぶた肉 とり肉 大豆 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう セロリ 油 カレーこ ワイン コンソメ ケチャップ トマト ルウ 塩	610	811	ドライカレーにはセロリが入っています。セロリにはカリウムという栄養素が多いです。カリウムは体の中の余分な水分や塩分を体の外へ出す働きがあります。そのため、食べると高血圧の予防につながります。
	たまごスープ	たまご ベーコン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう かたくりこ	21.8	27.4	
	りんご	りんご	18.2	21.5	
6 木	ごはん	米	2.1	2.6	ひじきは縄文時代から食べられていました。奈良時代には神様へのお供え物とされました。江戸時代から一般の人にも食べられるようになりました。日本人の食文化に欠かせない食品です。
	とり肉のみそづけ焼き	とり肉 にんにく ごま みそ ごま油 しょうゆ みりん こしょう 酢 さとう	637	870	
	ひじきのいりに	ぶた肉 油あげ 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	27.6	36.3	
	けんちんじる	けずり節(だし用) 豆ふ さつまいも 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	21.7	27.2	
7 金	ごはん	米	2.4	3.1	今日は「カミカミ献立」です。11月8日は「いい歯の白」です。いい歯を作るためにも、よくかむことが大切です。よくかむためには正しい姿勢で食べることがポイントです。歯を床にきちんとつけて食べましょう。
	アジのクラッカーあげ	アジのクラッカーあげ 油	671	861	
	カミカミサラダ	ハム キャベツ きゅうり えだ豆 コーン ちりめん 大豆 アーモンド マヨネーズ しょうゆ さとう 塩 こしょう	32.2	37.9	
	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	25.1	28.2	
10 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 ドレッシング	2.1	2.5	れんこんにはビタミンCが多いです。ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんに含まれるビタミンCはでんぷん質に守られているため、熱に強いです。これからの時期にビタミンCはカゼ予防のための大切な栄養素です。
	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	681	903	
	青りんごゼリー	青りんごゼリー	32.0	40.7	
11 火	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	21.7	26.0	ごはんを減らす人を見かけます。ごはんは成長期のみなさんにとって、エネルギーを補給する大事な食べ物です。脳や体を動かし、成長するためにはエネルギーが必要です。しっかり食べましょう。
	しゅうまい (小1・2① 小3～②)	しゅうまい	2.2	2.8	
	キャベツのみそいため	ぶた肉 キャベツ にんじん いら 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 生あげ かたくりこ ごま油 ごま テンメンジャン ホイコーローの素 しょうゆ	609	869	
	春雨スープ	ひじき 春雨 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜 しょうが ごま油 酒 がらスープ 塩	21.6	29.0	
12 水	きのこのまぜごはん	米 きこのごはんの素	15.5	20.2	南房総中学校の1年生が作成した献立です。食材をたくさん使うこと、秋の食材をたくさん入れることを意識した献立です。サケに、にんじんを混ぜたマヨネーズをかけて、もみじ色に仕上げています。
	サケのもみじ焼き	サケ 酒 塩 こしょう にんじん マヨネーズ	1.8	2.3	
	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	613	834	
	トマトとたまごのスープ	とり肉 酒 玉ねぎ トマト たまご チンゲンサイ 油 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ かたくりこ	26.2	34.9	
13 木	ごはん / みかん	米 / みかん	22.1	26.9	南房総中学校の1年生が作成した献立です。いつもの唐揚げに工夫がしてあります。ビタミンCをたくさん含んでいる「みかん」がデザートです。しっかり食べてカゼを予防しましょう。
	からあげのあますねぎだれ	とり肉 酒 塩 にんにく かたくりこ 米こ 油 長ねぎ しょうが しょうゆ レモン 酢 さとう	735	994	
	ポテトサラダ	ハム じゃがいも にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン マヨネーズ 塩 こしょう	29.3	38.6	
14 金	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 さつまいも 豆ふ 油あげ	24.7	31.7	今日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防や治療について知ってもらう日です。糖尿病が引き起こす合併症が原因で亡くなることもあります。糖尿病にかからないように、バランスよく食べましょう。
	ごはん	米	2.3	2.9	
	オムレツきのこソース	オムレツ 玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム 大豆バター いちじく デミグラスソース ワイン ソース ブルーン しょうゆ さとう	667	910	
	大根サラダ	大根 きゅうり にんじん ツナ 塩 酢 油 しょうゆ さとう	22.0	28.3	
17 月	さつまいものシチュー	とり肉 さつまいも 玉ねぎ にんじん チーズ パター コンソメ 塩 こしょう ローレル ワイン 米こ 牛乳 豆乳 ブイヨン 生クリーム	22.0	27.6	南房総中学校の1年生が作成した献立です。季節を感じられる「かぼちゃ」と安房地域でとれる「クシラ」を意識した献立です。かぼちゃに含まれるビタミンAは油と一緒に食べるとより体に吸収されます。
	ごはん	米	2.2	2.9	
	クシラのたつたあげ (小① 中②)	クシラ かたくりこ 米こ 油	639	897	
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ きゅうり アーモンド マヨネーズ 塩 こしょう	26.4	38.0	
18 火	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 小松菜	21.6	28.7	ヨーグルトには「プロバイオティクス」が含まれています。プロバイオティクスとは乳酸菌やビフィス菌などの体に良い働きをする微生物のことです。発酵食品に多く含まれています。
	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	2.3	2.9	
	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	653	879	
19 水	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	29.9	39.2	給食には千葉県産のマッシュルームを使っています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物繊維が多いです。古代エジプトでは「神々の食べ物」とされ、ファラオだけが食べることを許されていました。
	のっぺいじる	けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん さつまいも ごぼう しいたけ 小松菜 しょうゆ 酒 塩 米こ	12.9	14.7	
	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	2.9	3.7	
	かいそうサラダ	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	669	891	
20 木	オレンジ	キャベツ にんじん 大根 きゅうり コーン わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ	19.3	24.0	南房総中学校の1年生が作成した献立です。ぶた肉の生姜煮に「りんご」を入れ、りんごに含まれる酵素でお肉をやわらかくし、味をフルーティーにすることを考えて作成してあります。
	ごはん	米	20.0	23.8	
	ぶた肉のしょうがに	ぶた肉 りんご 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	2.8	3.6	
	チーズサラダ	チーズ キャベツ ひじき コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング	661	886	
21 金	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	29.6	37.5	今日は「和食の日献立」です。11月24日は「いいにほんしょく」で和食の日です。和食とは日本の伝統的な食文化全体を表します。「うまみ」を感じて、給食の汁物のだしは何か考えてみてください。
	ごはん	米	19.7	23.4	
	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	2.3	2.9	
	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	635	848	
25 火	かき玉じる	けずり節(だし用) たまご とり肉 なたと にんじん えのきたけ 長ねぎ 豆ふ わかめ 酒 みりん しょうゆ 塩 かたくりこ	32.6	41.2	今日は地産地消献立です。地産地消とは地域でとれたものをその地域で食べることを言います。南房総市の給食は南房総市や千葉県でとれたものを積極的に給食に使っています。
	ごはん	米	20.8	24.5	
	シイラフライ	シイラフライ 油 ソース	2.8	3.5	
	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	623	858	
26 水	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 ほうれん草 油あげ	27.7	36.5	根菜スープには、大根・れんこん・にんじん・さつまいもが入っています。根菜は地面の下に根を下げ、栄養を蓄えながら成長する野菜です。さまざまなビタミン・ミネラルをたくさん含んでいます。
	ごはん	米	18.0	22.1	
	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	2.1	2.7	
	ツナマヨサラダ	ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう	598	862	
27 木	根菜スープ	ウインナー 大根 れんこん 玉ねぎ にんじん さつまいも 油 しょうが コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	20.2	28.7	南房総中学校の1年生が作成した献立です。季節・地域・栄養の3つを意識して作成されています。イワシは骨ごと丸ごと食べることでカルシウムがとれます。残さずに食べましょう。
	ごはん / チーバくんデザート	米 / チーバくんデザート	21.0	28.9	
	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	2.3	3.1	
	のりサラダ	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	633	841	
28 金	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	28.6	36.4	給食は「食べた方を知る」学びの場です。体の成長に合わせて学年ごとに配る量を変えています。去年より食べる量を増やさない、食後に盛り残しが増えてしまいます。盛り残しがないように考えて配膳してください。
	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	18.9	22.2	
	ひじきサラダ	トマト チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース	1.9	2.4	
	福神づけ	キャベツ にんじん きゅうり コーン パパイア ひじき とり肉 ドレッシング	688	921	
福神づけ			22.2	28.0	
			21.4	25.7	
			3.0	3.8	

※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11月分の振替は、12月1日(月)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)

あき た もの たい せつ♡

実りの秋食べ物を大切にいただきます

11月23日は「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています。食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

いただきます

ごちそうさまでした

段事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

生産者の人

料理を作る人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

12日(水) 13日(木) 17日(月) 20日(木) 27日(木)は  
みなみぼうそうゆうがっこう ねんせい さくせい こんだて  
南房総中学校の1年生が作成した献立です

①栄養バンスを考え、「主食」「主菜」「副菜」  
「汁物・飲み物」がそろっています。

献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物

②地産地消を意識して、南房総市でとれるものを使用しています。

③旬を意識して、秋や冬にとれるものを使っています。

今月の行事食

4日(火)「十三夜献立」  
栗を使った献立です。

7日(金)「カミカミ献立」  
噛み応えのある献立です。

21日(金)「和食の日献立」  
だしを効かせた献立です。

25日(火)「千歳千消デー献立」  
地元の魅力を感じてね。