

# 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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくちメモ
4 火	ごはん 焼きぐりコロッケ ゆかり和え すき焼き風に 	米 焼きぐりコロッケ 油 小松菜 キュウリ にんじん キャベツ ゆかり ごま しょうゆ ぶた肉 しいたけ ふ しらたき 白菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みりん さとう しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ 長ねぎ	607 18.7 18.9 1.8	839 23.6 23.8 2.3	がつ ふつか じゅうさんや こんだて じゅうさんや じゅうごや つぎ 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。
5 水	ドライカレー たまごスープ りんご	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 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 りんご	610 21.8 18.2 2.1	811 27.4 21.5 2.6	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。カリウムは体の余分な水分や塩分を体外へ出す働き 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。
6 木	ごはん とり肉のみぞづけ焼き ひじきのいりに けんちんじる	米 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 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 けずり節(だし用) 豆腐 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	637 27.6 21.7 2.4	870 36.3 27.2 3.1	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供え 物とされました。江戸時代から一般の人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。
7 金	ごはん アジのクラッカーあげ カミカミサラダ とうふとわかめのみぞしる	米 アジのクラッカーあげ 油 ハム キャベツ キュウリ 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 こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 長ねぎ	671 32.2 25.1 2.1	861 37.9 28.2 2.5	今日は「カミカミ献立」です。11月8日は「いい歯の日」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。両足を床にきちんとつけて食べましょう。
10 月	肉そぼろどん とうにゅう仕立てのみぞしる 青りんごゼリー	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 キュウリ にんじん 小松菜 ドレッシング 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 青りんごゼリー	681 32.0 21.7 2.2	903 40.7 26.0 2.8	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はでんぶん質に守られていますので、熱に強いです。 これから時期にビタミンCはカゼ予防のため大切な栄養素です。
11 火	ごはん / ヨーグルト しゅうまい (小1・2① 小3~②) キャベツのみぞいため 春雨スープ	米 / ヨーグルト しゅうまい ぶた肉 キャベツ にんじん にら 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 生あわ かたくりこ ごま油 ごま テンメンシャン ホイコーローの素 しょうゆ 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	609 21.6 15.5 1.8	869 29.0 20.2 2.3	ごはんを減らす人を見かけます。ごはんは長期間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。
12 水	きのこのまぜごはん サケのもみじ焼き わかめサラダ トマトとたまごのスープ	米 きのこのまぜごはんの素 サケ 酒 塩 こしょう にんじん マヨネーズ むしとり わかめ キュウリ 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 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	613 26.2 22.1 3.3	834 34.9 26.9 4.2	みなみずき ちゅうがっこう ねんせい さくせい こんだて しきょうざ 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。
13 木	ごはん / みかん からあげのあますねぎだれ ポテトサラダ とんじる	米 / みかん とり肉 酒 塩 にんにく かたくりこ 米ご 油 長ねぎ しょうが しょうゆ レモン 酢 さとう ハム ジャガイモ にんじん キュウリ 玉ねぎ コーン マヨネーズ 塩 こしょう 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 豆腐 油あげ	735 29.3 24.7 2.3	994 38.6 31.7 2.9	みなみずき ちゅうがっこう ねんせい さくせい こんだて からくわ 南房総中学校の1年生が作成した献立です。いつもの唐揚げに一工夫がし 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。
14 金	ごはん オムレツきのこソース 大根サラダ さつまいものシチュー 	米 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 フルーム しょうゆ さとう 大根 キュウリ にんじん ツナ 塩 酢 油 しょうゆ さとう とり肉 さつまいも 玉ねぎ にんじん チーズ バター コンソメ 塩 こしょう ローレル ワイン 米ご 牛乳 豆乳 ブイヨン 生クリーム	667 22.0 22.0 2.2	910 28.3 27.6 2.9	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。 糖尿病にからないように、バランスよく食べましょう。
17 月	ごはん クジラのたつたあげ (小① 中②) かぼちゃサラダ なめこじる	米 クジラ かたくりこ 米ご 油 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ キュウリ アーモンド マヨネーズ 塩 こしょう こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 豆腐 油あげ 大根 なめこ 小松菜	639 26.4 21.6 2.3	897 38.0 28.7 2.9	みなみずき ちゅうがっこう ねんせい さくせい こんだて からくわ 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「クジラ」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。
18 火	ごはん / ヨーグルト イカのてり焼き 肉じゃが のっぺいじる	米 / ヨーグルト イカ みそ うめ 塩こうじ さとう 酒 しょうゆ ぶた肉 ジャガイモ 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 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 米ご	653 29.9 12.9 2.9	879 39.2 14.7 3.7	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ズ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。
19 水	ごはん / ハヤシライス かいそうサラダ オレンジ	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ ジャガイも 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 キャベツ にんじん 大根 キュウリ コーン わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ オレンジ	669 19.3 20.0 2.8	891 24.0 23.8 3.6	きゅうり ちゅうがっこう ねんせい さくせい こんだて からくわ 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 物」とされ、ファラオだけが食べることを許されました。
20 木	ごはん ぶた肉のしょうがに チーズサラダ さつまじる	米 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 チーズ キャベツ ひじき コーン キュウリ にんじん とり肉 ドレッシング 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	661 29.6 19.7 2.3	886 37.5 23.4 2.9	みなみずき ちゅうがっこう ねんせい さくせい こんだて からくわ 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います。
21 金	ごはん サバのごまみぞだれかけ なつとう和え かき玉じる 	米 サバ 酒 みそ さとう みりん しょうが ごま かたくりこ なつとう 小松菜 キュウリ キャベツ カツオ節 しょうゆ からし かき玉じる けずり節(だし用) たまご とり肉 なると にんじん えのきだけ 長ねぎ 豆腐 わかめ 酒 みりん しょうゆ 塩 かたくりこ	635 32.6 20.8 2.8	848 41.2 24.5 3.5	今日は「和食の白献立」です。11月24日は「いいにほんしょく」で和食 の日です。和食は日本の伝統的な食文化全体を表します。「うまい」を 感じて、給食の汁物のだしあはか考えてみてください。
25 火	ごはん シイラフライ 小松菜とハムのごま風味和え かぼちゃのみぞしる	米 シイラフライ 油 ソース 小松菜 菜花 キュウリ 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 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	623 27.7 18.0 2.1	858 36.5 22.1 2.7	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 べることをいいます。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。
26 水	ごはん おろしハンバーグ ツナマヨサラダ 根菜スープ 	米 ハンバーグ えのきだけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし ツナ レモン キャベツ キュウリ 玉ねぎ マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう ワインナー 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	598 20.2 21.0 2.3	862 28.7 28.9 3.1	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広げ、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。
27 木	ごはん / チーバくんデザート イワシのかば焼き のりサラダ じゃがいもとわかめのみぞしる	米 / チーバくんデザート イワシ かたくりこ 米ご 油 しょうゆ さとう みりん のり キャベツ にんじん 小松菜 キュウリ とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆腐 わかめ ジャガイも 玉ねぎ 長ねぎ	633 28.6 18.9 1.9	841 36.4 22.2 2.4	みなみずき ちゅうがっこう ねんせい さくせい こんだて からくわ 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。
28 金	ごはん / ポークカレーライス ひじきサラダ 福神づけ	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ ジャガイも 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 キャベツ にんじん キュウリ コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング 福神づけ	688 22.2 21.4 3.0	921 28.0 25.7 3.8	今日は「食べ方を学ぶ」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と、食缶に盛り残 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。

※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)

