

令和6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 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal) 幼稚園 小学校 中学校	ひとくちメモ
1	わかめごはん / ヨーグルト アカウオのいちや干し いそか和え のっぺい汁	こめ わかめ / ヨーグルト アカウオのいちや干し こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ しょうゆ だし ごま のり 削り節(だし用) とり肉 大根 にんじん さといも ごぼう しいたけ こんにゃく 葉大根 しょうゆ 酒 塩 かたくり粉	466 562 790	のっぺい汁の「のっぺい」とは、とろみがついていることを表しています。日本の各地で郷土料理となっています。その土地でとれるものを具材にしている、具たくさんなのが特徴です。
2	タコライス さつまいものポターージュ	こめ 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 きび糖 チリパウダー カレー粉 コンソメ 塩 こしょう サルサソース ソース しょうゆ キャベツ こまつな にんじん もやし 葉大根 ドレッシング ベーコン さつまいも 玉ねぎ にんじん いんげん豆 ガラフィオン チーズ パター ワイン ローレル粉 コンソメ 牛乳 豆乳 こめ粉 生クリーム 塩 こしょう	539 704 942	さつまいもの季節がやってきました。給食のさつまいもは南房総市内の農家さんが作ったものです。市内にはさつまいもを作っている農家がたくさんあります。みなさんの通学路にもさつまいも畑があるかもしれません。
3	ごはん / ぶどうゼリー しゅうまい ピーマンの炒めもの ららととうふのちゅうかスープ	こめ / ぶどうゼリー しゅうまい 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 かたくり粉 ごま油 とり肉 玉ねぎ たらこ コーン えのきたけ とうふ しょうが 油 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 ごま油	501 622 850	ぶどうは世界で一万種類もあります。日本では100種類程度を作っています。日本ではそのまま食べることが多いですが、海外ではワインを作るために育てています。
4	ごはん / オレンジ イワシのかば焼き こまつなとハムの和えもの とうにゅうじたてのみそ汁	こめ / オレンジ イワシ かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 みりん こまつな きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ きび糖 ごま油 ごま 塩 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ 豆乳	535 659 881	今日は1・0・4でイワシの白なのでイワシの蒲焼きにしました。イワシの油には記憶力を助けるEPAや血液をサラサラにするDHAがたくさん含まれています。骨もカルシウムになります。よく噛んで食べてください。
7	ごはん とり肉のねぎだれかけ ごま和え とうふとわかめのみそ汁	こめ とり肉 酒 塩 にんにく かたくり粉 こめ粉 油 長ねぎ しょうが しょうゆ レモン 酢 きび糖 こまつな キャベツ きゅうり 大根 にんじん きび糖 ごま しょうゆ 白だし 削り節(だし用) こんぶ みそ とうふ わかめ 玉ねぎ 長ねぎ	532 646 889	ねぎは奈良時代に日本に伝わり、日本人が大昔から食べてきた野菜です。漢方薬という薬の1つになっていました。香りが強いのが特徴です。この香りにさまざまな菌をやっつけるはたらきがあります。
8	ごはん 棒ぎょうざ しぎなす ちゅうかたまごスープ	こめ 棒ぎょうざ 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 ぶた肉 玉ねぎ にんじん コーン チンゲン菜 しょうが 油 酒 ガラフィオン がらスープ 塩 こしょう たまご ルウ	507 624 893	しぎ焼きという調理法があります。なすに油をぬって、みそをつけてあぶった料理のことです。給食ではあぶることができないので、なすのみそで炒めてあります。秋なすのおいしさを味わってください。
9	ごはん サバのカレー焼き 切り干し大根のあます和え いものこ汁	こめ サバ 酒 玉ねぎ 塩こうじ カレー粉 しょうゆ みりん 切干大根 大根 もやし にんじん きゅうり ドレッシング 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 塩 削り節(だし用) こんぶ みそ さといも ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ しいたけ 生揚げ こんにゃく	489 592 790	サバは千葉でとれたものです。千倉にある水産加工会社に給食の大きさに切ってもらいました。給食センターで味付けをして提供しています。ごはんといっしょによく噛んで食べてください。
10	ごはん / ブルーベリーゼリー オムレツマトソース グリーンサラダ カロテンスープ	こめ / ブルーベリーゼリー オムレツ パター にんにく 玉ねぎ トマト ワイン ケチャップ デミグラスソース きび糖 生クリーム ハム こまつな 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 きび糖 ウインナー とり肉 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	519 628 848	今日は目の愛護デーなので目の健康により栄養素を意識した献立にしました。色の濃い野菜の色素には目を保護する栄養素が含まれます。カロテンやビタミンAは目の健康を維持するのに役立ちます。
11	ハヤシライス れんこんとひじきのサラダ りんご	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん エリンギ 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 ベーコン えだまめ コーン れんこん きゅうり ひじき レモン ドレッシング しょうゆ きび糖 りんご	534 708 940	りんごがおいしい季節になってきました。給食のりんごは皮がついています。りんごの皮には食物せんいや無機質などがふくまれています。また、かむ回数が増えるのでぜひ皮ごと食べてください。
15	ごはん 焼きぐりコロッケ ゆかり和え すき焼き風煮	こめ 焼きぐりコロッケ 油 こまつな きゅうり にんじん キャベツ 菜の花 ゆかり ごま しょうゆ ぶた肉 しいたけ ら しらたき はくさい 玉ねぎ にんじん えのきたけ みりん きび糖 しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ 長ねぎ	505 609 840	今日は十三夜です。十五夜と同じようにお月見をします。十三夜には葉がお供えされるので、焼き菓コロッケにしました。食べ物が収穫されたことに感謝しながら食べてください。
16	ごはん おろしハンバーグ なっとう和え じゃがいもとわかめのみそ汁	こめ ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん だし なっとう こまつな きゅうり キャベツ カツオ節 しょうゆ からし 削り節(だし用) こんぶ みそ とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	494 604 870	南房総中学校の1年生が考えた献立です。1学期に家庭科で栄養バランスを考えた献立作成に取り組みました。主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい献立になっています。
17	ごはん イカのなんばんあげ れんこんのきんぴら かきたま汁	こめ イカ 酒 しょうゆ にんにく しょうが かたくり粉 こめ粉 油 長ねぎ きび糖 酢 ごま油 とうがらし ぶた肉 れんこん にんじん さつまあげ えだまめ きび糖 しょうゆ 酒 みりん 油 ごま油 削り節(だし用) たまご とり肉 なたと にんじん えのきたけ 長ねぎ とうふ わかめ 酒 みりん しょうゆ 塩 かたくり粉	533 660 894	南蛮とはスペインやポルトガルのことです。昔の調理法にはなかった長ねぎや唐辛子を使った料理を南蛮料理と言います。唐辛子が入っていますが食べやすい味にしてあるのでぜひ食べてください。
18	野菜あんかけ丼 みそワタンスープ ヨーグルト	こめ ぶた肉 うずらたまご 玉ねぎ はくさい にんじん もやし たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 酒 がらスープ 八宝菜の素 しょうゆ かたくり粉 ぶた肉 にんじん 玉ねぎ コーン 長ねぎ チンゲン菜 ワンタン ごま油 トウバンジャン 酒 がらスープ みそ ヨーグルト	517 642 855	ワンタンとは「雲を呑む」という意味です。ワンタンが浮いている様子が雲が浮いているように見えるからだそうです。中国では雲は縁起が良いものなので、ワンタンを食べることは縁起が良いこととされています。
21	ごはん / ラ・フランスゼリー サバのごまたつたあげ こんぶ和え ピリ辛みそ汁	こめ / ラ・フランスゼリー サバのごまたつたあげ 油 こんぶ キャベツ 大根 こまつな にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 削り節(だし用) こんぶ みそ キムチ たら とうふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	537 633 833	千葉県産のサバです。千倉にある水産加工会社で食べやすいように加工してもらいました。千葉のサバは主に南房総市や鴨川市、銚子市や旭市でとれます。マサバやゴマサバが主な種類です。
22	ごはん 焼きメンチカツ かぼちゃサラダ コーンとチンゲン菜のスープ	こめ 焼きメンチカツ ソース かぼちゃ キャベツ きゅうり アーモンド マヨネーズ 塩 こしょう とり肉 玉ねぎ コーン チンゲン菜 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう こめ粉	562 679 910	メンチカツの衣がいつもと違います。今回は大豆でできています。香ばしい香りがすると思います。衣が大豆になると小麦にアレルギーがある人でも食べられるようになったり、かむ回数が増えたりします。
23	ごはん / 柿(かき) 厚焼きたまご ひじきサラダ とん汁	こめ / 柿 厚焼きたまご 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 しょうゆ 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく さといも とうふ 油あげ	509 618 820	南房総中学校1年生が考えた献立です。果物に柿が取り入れてあり、季節を感じる献立だったので給食にしました。みなさんは秋が旬の果物が何かわかりますか？
24	ごはん マーボーとうふ ちゅうかコーンスープ だいがくいも	こめ ぶた肉 とうふ 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 かたくり粉 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 さつまいも 油 ごま しょうゆ きび糖 みりん はちみつ	532 693 926	大学芋とは素揚げしたさつまいもに甘じょっぱい蜜をからめた料理のことです。100年ほど前に大学生の間で人気だったので大学芋という名前になったと言われています。市内でとれたさつまいもで作ります。
25	キーマカレー れんこんサラダ 福神漬け	こめ むぎ とり肉 ぶた肉 大豆 にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム パプリカ スズキニ えだまめ にんにく しょうが 油 ワイン こしょう ローレル粉 ルウ チャツネ ケチャップ ソース ハム れんこん きゅうり にんじん みそ しょうゆ きび糖 酢 ごま油 福神漬け	538 722 952	キーマとはインドの言葉で細かきものという意味です。日本ではひき肉で作ったカレーのことをキーマカレーということが多くあります。給食では豚肉を使いましたが、インドでは鶏肉や羊肉を使って作られます。
28	ごはん ぶた肉の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 なめこ汁	こめ ぶた肉 塩こうじ にんにく しょうゆ 酒 ごま油 玉ねぎ 長ねぎ 塩 こしょう 葉ねぎ ぶた肉 さつまあげ ひじき にんじん つきこんにゃく えだまめ きび糖 しょうゆ だし 酒 油 削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ とうふ 油あげ 大根 なめこ 葉大根	483 624 837	今日のごはんはJA安房がプレゼントしてくれた南房総市産コシヒカリです。その量はなんと200kg! お米のとれる量は天候に大きく左右されます。給食のごはんが食べられることに感謝して食べてください。
29	ごはん / みかん イカのてり焼き わかめサラダ けんちん汁	こめ / みかん イカ みそ うめ 塩こうじ きび糖 酒 しょうゆ 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 きび糖 ごま 削り節(だし用) とり肉 とうふ 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	477 585 783	千倉でとれたみかんがデザートです。南房総は温暖なため、冬でも霜が降りにくいので。その環境がみかん栽培に適しているため南房総市にはみかん農家がたくさんあります。
30	ごはん とりのからあげ のりサラダ さつま汁	こめ とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油 のり キャベツ にんじん こまつな きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 ごま 削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	560 687 942	南房総中学校1年生が考えた献立です。旬のさつまいもや成長期にぜひ食べて欲しい海藻が取り入れられています。海藻はカルシウムや鉄が豊富に含まれているので給食にもたくさん出しています。
31	ごはん てり焼きとうふハンバーグ ごぼろサラダ かぼちゃのポターージュ	こめ とうふハンバーグ しょうゆ きび糖 みりん こめ粉 ハム ごぼう こまつな きゅうり コーン ごま しょうゆ マヨネーズ 塩 こしょう とり肉 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パター ワイン ローレル粉 チーズ 牛乳 豆乳 こめ粉 ガラフィオン コンソメ 塩 こしょう 生クリーム	522 656 890	千倉でとれたかぼちゃを使ってポターージュにしました。かぼちゃにはビタミンA・C・Eが含まれています。この3つがそろくとACE(エース)とよばれ体の中でのはたらきがパワーアップし、免疫力が高まります。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準—幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費10月分の振替は、10月31日(木)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

16日(水)、23日(水)、30日(水)は南房総中学校1年生が考えた給食です。栄養バランスがよくなるように「主食・主菜・副菜・汁物」を考えて作成されています。