

令和6年11月予定献立表

外房学校給食センター			ひとくちメモ	
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	
1 金	親子丼	こめ とり肉 玉ねぎ にんじん しらたき たまご えだまめ しいたけ 油 しょうゆ きび糖 酒 だし みりん	519 659 871	「はっと汁」は東北地方の郷土料理です。小麦粉からつくった“すいとん”が入っているのが特徴です。お米が食べられなかった時代にお米の代用食として食べられたのが始まりです。
	はっと汁	削り節(だし用) こんぶ みそ じゃがいも にんじん 大根 えのきだけ 葉大根 すいとん		
	みかんゼリー	みかんゼリー		
5 火	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	533 643 939	南房総市のお米は100%市内産です。丸山地区にある「かざぐるまファーム」、三芳地区にある「岡本農園」と「三芳村蛭まい研究会」のみなさんが食の安全に配慮した千葉エコ米を納めてくれています。
	棒ぎょうざ	棒ぎょうざ		
	キャベツのみそ炒め	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 厚揚げ かたくり粉 ごま油 ごま テンメンジャン ホイコーローの素 しょうゆ		
6 水	春雨スープ	ぶた肉 春雨 しいたけ えのきだけ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 ごま油 酒 ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	477 616 826	市内でとれた「とうがん」を使っているのっぺい汁を作りました。とうがんは冬の瓜と書きます。夏にとれますが、冬までとっておくことができる野菜です。ツルツルとした食感を味わってください。
	肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 みそ ごま油 きび糖 酒 しょうゆ みりん ごま もやし キャベツ にんじん こまつな ドレッシング		
	のっぺい汁	削り節(だし用) とり肉 とうがん 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 こめ粉		
7 木	ごはん	こめ	531 671 909	市内でとれた「とうがん」を使っているのっぺい汁を作りました。とうがんは冬の瓜と書きます。夏にとれますが、冬までとっておくことができる野菜です。ツルツルとした食感を味わってください。
	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		
	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 きび糖 ごま		
8 金	さつまいものトン汁	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 さつまいも とうふ 油あげ	533 650 878	南房総中学校1年生が考えた給食です。季節感を意識して、「サケ」や「さつまいも」を取り入れています。いつもの豚汁にさつまいもが入っています。安房拓心高校の生徒たちが育てたものです。
	ごはん	こめ		
	オムレツのきのこソース	オムレツ 玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム パター デミグラスソース ワイン ソース ブルーン しょうゆ きび糖 生クリーム		
11 月	グリーンサラダ	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	504 615 845	今日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。また消化を助け、栄養の吸収がよくなります。さらに脳が活性化して、集中力が高まります。
	和風カミカミシチュー	とり肉 玉ねぎ にんじん さといも れんこん こんにゃく パセリ パター ワイン ルウ 牛乳 ローレル粉 こしょう コンソメ しょうゆ		
	ごはん	こめ		
12 火	シイラフライ	シイラフライ 油 ソース	494 627 831	千倉でとれたシイラをフライにしました。シイラは、ハワイでは“マヒマヒ”、英語では“ドルフィンフィッシュ”、スペイン語では“ドラド(金色)”とよばれます。金色をしています。
	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 きび糖 しょうゆ みりん		
	青菜のみそ汁	削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ こまつな 大根 葉大根 油あげ とうふ		
13 水	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー	501 608 812	千倉でとれたシイラをフライにしました。シイラは、ハワイでは“マヒマヒ”、英語では“ドルフィンフィッシュ”、スペイン語では“ドラド(金色)”とよばれます。金色をしています。
	ぶた肉のしょうが煮	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 きび糖		
	キャベツと塩こんぶの和えもの	むしどり こまつな キャベツ きゅうり にんじん こんぶ ごま油 しょうゆ 塩 こしょう ごま		
14 木	けんちん汁	削り節(だし用) とり肉 とうふ 大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	596 721 975	千葉県では全国で5番目に多く豚肉を作っています。なんと江戸時代から豚を飼育していました。“里見和豚”や“元気豚”“いもぶた”など、とてもおいしくてブランドになる豚肉もあります。
	ごはん	こめ		
	サバのおろしだれかけ	サバー 酒 きび糖 しょうゆ みりん すだち 大根 かたくり粉		
15 金	のりサラダ	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	533 707 928	千葉県では「市産市消」に力を入れています。南房総市でとれた地場産物を給食に取り入れることで、市内の食文化への理解を深めたり、食べ物を作っている地域の方たちに感謝の気持ちを持ってほしいと願っています。
	じゃがいもとわかめのみそ汁	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		
	ごはん / アーモンドこざかな	こめ / アーモンドこざかな		
18 月	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 かたくり粉 こめ粉 油	550 674 933	給食では「市産市消」に力を入れています。南房総市でとれた地場産物を給食に取り入れることで、市内の食文化への理解を深めたり、食べ物を作っている地域の方たちに感謝の気持ちを持ってほしいと願っています。
	りんご入りポテトサラダ	ハム じゃがいも にんじん きゅうり りんご マヨネーズ 塩 こしょう		
	ほうれんそうとたまごのスープ	ベーコン とうふ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう たまご 油 コンソメ 塩 こしょう かたくり粉		
19 火	ハヤシライス	こめ むぎ 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	512 630 904	給食にはよく「こまつな」が登場します。こまつなは丸山地区にある「たんぼほファーム」が納めてくれます。ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれています。食べないともったいないですよ。
	チーズサラダ	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		
	オレンジ	チーズ キャベツ スッキーニ パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ		
20 水	ハンバーグ	ハンバーグ ケチャップ ソース きび糖 デミグラスソース しょうゆ	557 675 917	給食のマーボー豆腐には白浜地区でとれた「ひじき」が入っています。南房総のひじきは太くてツヤがあり、味が濃いのが特徴です。「房州製法」と呼ばれる伝統的な製法で作られています。
	ごぼうサラダ	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		
	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		
21 木	ごはん / りんご	こめ / りんご	512 630 904	給食のマーボー豆腐には白浜地区でとれた「ひじき」が入っています。南房総のひじきは太くてツヤがあり、味が濃いのが特徴です。「房州製法」と呼ばれる伝統的な製法で作られています。
	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ 油		
	れんこんときのこのきんぴら	ぶた肉 れんこん にんじん えのきだけ エリンギ しいたけ さつまあげ えだまめ きび糖 しょうゆ 酒 みりん 油 ごま油		
22 金	とん汁	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	517 640 874	給食の「ひじき」は白浜でとれたものです。春の大潮の時に収穫され、ゆでてから乾燥させます。乾燥後に状態のよくないものを1つ1つピンセットで取り除いているそうです。1本1本大事に食べてください。
	ごはん	こめ		
	とり肉のみそづけ焼き	とり肉 にんにく ごま みそ とうがらし ごま油 しょうゆ みりん こしょう 酢 きび糖		
25 月	こまつなとツナの和えもの	ツナ レモン こまつな キャベツ きゅうり きび糖 しょうゆ	538 647 894	給食の「ひじき」は白浜でとれたものです。春の大潮の時に収穫され、ゆでてから乾燥させます。乾燥後に状態のよくないものを1つ1つピンセットで取り除いているそうです。1本1本大事に食べてください。
	かきたま汁	削り節(だし用) たまご なんと にんじん えのきだけ 長ねぎ とうふ わかめ 酒 みりん しょうゆ 塩 かたくり粉		
	ごはん	こめ		
26 火	サバのみそだれかけ	サバ 酒 みそ きび糖 みりん しょうが ごま かたくり粉	520 647 882	給食の「ひじき」は白浜でとれたものです。春の大潮の時に収穫され、ゆでてから乾燥させます。乾燥後に状態のよくないものを1つ1つピンセットで取り除いているそうです。1本1本大事に食べてください。
	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 きび糖 酢 ごま油		
	大根のそぼろ汁	削り節(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 こめ粉		
27 水	ごはん	こめ	512 640 854	給食の「ひじき」は白浜でとれたものです。春の大潮の時に収穫され、ゆでてから乾燥させます。乾燥後に状態のよくないものを1つ1つピンセットで取り除いているそうです。1本1本大事に食べてください。
	イカのレモン煮	イカ 酒 塩 かたくり粉 こめ粉 油 きび糖 しょうゆ レモン		
	なっとう和え	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		
28 木	とうにゅうじたてのみそ汁	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	522 638 852	給食の「ひじき」は白浜でとれたものです。春の大潮の時に収穫され、ゆでてから乾燥させます。乾燥後に状態のよくないものを1つ1つピンセットで取り除いているそうです。1本1本大事に食べてください。
	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト		
	マーボーひじき	ぶた肉 とうふ 長ねぎ れんこん にんじん 玉ねぎ だけのこ 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		
29 金	春雨サラダ	春雨 ハム たまご きゅうり もやし 塩 ごま油 ごま	513 687 906	給食の「ひじき」は白浜でとれたものです。春の大潮の時に収穫され、ゆでてから乾燥させます。乾燥後に状態のよくないものを1つ1つピンセットで取り除いているそうです。1本1本大事に食べてください。
	わかめスープ	とり肉 えのきだけ 玉ねぎ にんじん にら コーン 葉大根 わかめ ごま油		
	ごはん / みかん	こめ / みかん		
11 月	ササミフライ	ササミフライ 油 ソース	513 687 906	給食の「ひじき」は白浜でとれたものです。春の大潮の時に収穫され、ゆでてから乾燥させます。乾燥後に状態のよくないものを1つ1つピンセットで取り除いているそうです。1本1本大事に食べてください。
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん こんにゃく さつまあげ ごま きび糖 しょうゆ みりん ごま油		
	なめこ汁	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		
12 月	ポークカレー	こめ むぎ 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	513 687 906	給食の「ひじき」は白浜でとれたものです。春の大潮の時に収穫され、ゆでてから乾燥させます。乾燥後に状態のよくないものを1つ1つピンセットで取り除いているそうです。1本1本大事に食べてください。
	ルウ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソース	ルウ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソース		
	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 しょうゆ		
12 月	福神漬け	福神漬け	513 687 906	給食の「ひじき」は白浜でとれたものです。春の大潮の時に収穫され、ゆでてから乾燥させます。乾燥後に状態のよくないものを1つ1つピンセットで取り除いているそうです。1本1本大事に食べてください。
	福神漬け	福神漬け		
	福神漬け	福神漬け		

※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11月分の振替は、12月2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。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

7日(木)、14日(木)、28日(木)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。

21日(木)は嶺南中学校給食部が考えた献立です。嶺南中学校給食部は自分たちが育てた野菜などを給食に提供してくれています。

11月8日(金)「いい歯の日献立」

「(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。



11月18日(月)「千産千消デー献立」

地産地消の“地”を千葉県の“千”に代えて、南房総市や千葉県でとれるものを、中心にした献立です。



11月22日(金)「和食の日献立」

11月24日は「(1)い(1)に(2)は(2)し(4)」で「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日になっています。和食と聞くといくイメージしますか？教室や家庭でぜひ話し合ってみてください。

