令和6年12月予定献立表

外房学校給食センター

	1			
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。	エネルギー (kcal) 幼稚園 小学校 中学校	ひとくちメモ
2	ごはん	こめ		ナムルとは韓国料理で"和え物"です。野菜や山菜を塩ゆでして調味料と
_	ぎょうざ	ぎょうざ	458	プムルとは 早国料理で、和え物、です。野来や田来を塩ゆでして調味料と
	切り干し大根のナムル	ハム キャベツ きゅうり 切干大根 ごま しょうゆ きび糖 ごま油 キムチの素	593	ごま油で和えます。おかずとしていつも食卓に上がるため、冷蔵庫に常に
月	ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 玉ねぎ にんじん コーン チンゲン菜 しょうが 油 酒 ブイヨン がらスープ 塩 こしょう たまご ルゥ	799	数種類が入っているそうです。
	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト		
3	イワシのかば焼き	イワシ かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ きび糖 みりん	531	南房総中学校1年生が考えた給食です。イワシをメインに、野菜がとれるよ
	もやしの野菜炒め	ぶた肉 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん かき油 がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 油 かたくり粉	600	うに工夫された献立です。カルシウムをたくさんとるために、ヨーグルトも
火	ピリ辛みそ汁	削り節(だし用) こんぶ みそ キムチ にら とうふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	000	尬えられています。
-	しり手のでパ	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	000	
4	タコライス		E00	今日のスープは来物でとろみをつけています。 来物は丸山地区にある"か
		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	520	ざぐるまファーム"で作ってもらっています。 小麦粉の代わりに使用して
水	こめ粉のクリームスープ	ベーコン 玉ねぎ セロリ にんじん じゃがいも パセリ バター 塩 コンソメ こしょう ローレル粉 牛乳 こめ粉 生クリーム	670	います。
	オレンジ	オレンジ	892	
5	ごはん		404	今月の大穏は多寿括心高稜の蘭芸紫駒の生徒が着てたものを使用していま
	おろしハンバーグ	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	484	す。今月の量を合わせると150kgになります。先輩たちが作った大根を大
木	シャキシャキサラダ / 🏅	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ パパイヤ 葉大根 カツオ節 ドレッシング しょうゆ	590	事に食べてください。
-11	けんちん汁	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	853	争に良べてください。
6	ごはん / ミルメーク	こめ / ミルメーク	ļ	(質菌学の 総食部が考えた献立です。 総食センターではホイル焼きは難し
	サケのホイル焼き風	サケ 酒 にんじん 玉ねぎ キャベツ バター 塩 こしょう しょうゆ	563	取用中の和及のからなたに関立とす。 和及とファーにはかけんがらる難しかったので、ホイル焼き「風」にしました。大学芋には給食部が育てたさ
金	だいがくいも	さつまいも 油 ごま しょうゆ きび糖 みりん はちみつ	696	
272	しいたけのみそ汁	削り節(だし用) こんぶ みそ 大根 こんにゃく しいたけ にんじん 長ねぎ とうふ 油あげ	927	つまいもを使っています。
	ごはん	こめ		<u> ちばけんさん                                   </u>
9	サバのごまたつたあげ	サバのごまたつたあげ 油	550	千葉真産のサバを竜田揚げにしました。竜田揚げは奈良真の竜田川にちな
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えだまめ 油 だし きび糖 しょうゆ 酒 みりん かたくり粉	665	んで名付けられました。 着節前は皆人心皆「ちはやぶる かみよもきかず
月	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	884	たつたがわ からくれないに みずくくるとは」で知られています。
	ごはん	- By 20 (CO/II) C (2005) の C (2005) C	00-	*****
10	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 バター 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	557	対道地区でとれた白菜を使ってクリーム煮にしました。 今年は暑い白が続
	マセドアンサラダ	ハム マカロニ きゅうり コーン 玉ねぎ レモン しょうゆ 塩 こしょう 酢 きび糖 油 からし	607	いたので、農作物に大きな影響を与えています。 暑い中、農家さんが一生
火	はくさいのクリーム煮	ハム マガロニ こり ブリ コーク 正482 グモク しょうり 4m こしよう BF こしん 1 かっし ハーカン とり肉 玉ねぎ にんじん はくさい コーン いんげんまめ バター チーズ 牛乳 豆乳 ガラブイヨン 生クリーム ワイン ローレル粉 塩 こしょう こめ粉 コンソメ	040	### ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##
	はくさいのグリーム点		940	
11	とりそぼろ丼		E4E	りんごがおいしい季節です。りんごの替みは、糧のまわりとおしりの部分
	l= / N	とり肉 しょうが 酒 しょうゆ きび糖 油 たまご えだまめ にんじん 塩	515	が強いです。 に な が な な で は に い な っ て あ り ま す 。 ど ち ら が お し り の 部 が 分 か 食 へ
水	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	660	て当ててください。
	りんご	りんご	877	
12	ごはん / マスカットゼリー	こめ / マスカットゼリー		わかめには無機質の1つである"マグネシウム"が多く含まれています。
	しゅうまい	しゅうまい	490	マグネシウムはカルシウムと同じように骨の健康づくりに欠かせません。
木	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	602	でラインクムはカルンクムと同じように胃が虚虚しくりに大がきょとれ。 情にカルシウムが行きわたるように調節する働きがあります。
	春雨スープ	ぶた肉 春雨 しいたけ えのきたけ 玉ねぎ にんじん とうふ チンゲン菜 ごま油 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	820	
13	わかめごはん / みかん	こめ わかめ / みかん		南震総計学校1年生が考えた諮覧です。季節の食べ物を取り入れ、彩りを
13	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	563	同時間で子校「午上が写えた耐食とす。子園の良く物を成り入れば、そのと 考えて作ってくれました。みかんは丸山地区でとれたものです。 質の地場
金	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	676	
272	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	917	産物を能わってください。
16	ごはん	こめ		
16	ぶた肉の香り焼き			ぶたにく かお やき
		ぶた肉  にんにく  しょうが  しょうゆ  酒  きび糖  ごま油  玉ねぎ  ごま  焼き肉のタレ	501	藤肉の着り焼きには「しょうが」が欠かせません。 今回は丸山地区でとれ
月	こまつなとハムのごま風味和え	ぶた肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 きび糖 ごま油 玉ねぎ ごま 焼き肉のタレこまつな 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	501 650	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで蘇杨のパワーをアップ
<b>—</b>	こまつなとハムのごま風味和え	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	650	
	じゃがいもとわかめのみそ汁	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ		たしょうがを使いました。しょうがを加えることで藤肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。
17		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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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	650 871	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで驚肉のパワーをアップさせたの、消化しやすくなったのします。 ひじきサラダには気間地区でとれた着パパイヤが気っています。着パパイ
	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソース	650 871 513	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで藤肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。
17 火	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ	650 871 513 687	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで稼物のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには梵道地区でとれた着パパイヤが欠っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が驀つくのをおさえる働きがります。皆
火	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け	650 871 513 687	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで稼物のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地区でとれた着パパイヤが入っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が驀つくのをおさえる働きがります。日本の節でも緩かい所でしか着てられない珍しい集物です。
	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け	650 871 513 687 907	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで稼物のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地区でとれた着パパイヤが入っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が驀つくのをおさえる働きがります。日本の節でも緩かい所でしか着てられない珍しい集物です。
火	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ	650 871 513 687 907 482	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで稼物のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地区でとれた着パパイヤが入っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。日本の中でも護かい所でしか着てられない珍しい集物です。ホッケは予物として洗道していることが多いです。キャと水分が抜け、弾
火	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ	650 871 513 687 907 482 605	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで蘇肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地区でとれた着パパイヤが気っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。目本の節でも護かい所でしか着てられない珍しい集物です。 ホッケは生物として洗道していることが多いです。牛すと水分が抜け、弾力のある複感が生まれます。また、うまみが濃縮されます。養い間保存で
火 18	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 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	650 871 513 687 907 482	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで稼物のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地区でとれた着パパイヤが入っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。日本の中でも護かい所でしか着てられない珍しい集物です。ホッケは予物として洗道していることが多いです。キャと水分が抜け、弾
火 18 水	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ	650 871 513 687 907 482 605 821	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで蘇肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地区でとれた着パパイヤが気っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。目本の節でも護かい所でしか着てられない珍しい巣物です。ホッケは干物として流通していることが参いです。キすと水分が抜け、弾力のある複感が主まれます。また、うまみが濃縮されます。簑い間保存できるようになります。先人たちの知恵からできた食べ物です。
火 18	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 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	650 871 513 687 907 482 605 821	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで稼物のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地をでとれた ・ パイヤが気っています。 ・ 清パパイヤが気っています。 ・ 清パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が ・ 編胞が ・ なの中でも ・ を助い所でしか ・ おの中でも ・ なの中でも ・ ない
火 18 水 19	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ッナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき ひとくち焼きいも	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 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 こめ	513 687 907 482 605 821 458	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで藤肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地をでとれた響パパイヤが気っています。響パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が襲つくのをおさえる働きがります。皆本の中でも護かい所でしか著てられない珍しい集物です。ホッケは干物として流通していることが夢いです。キすと水分が抜け、弾ガのある複態が生まれます。また、うまみが濃縮されます。簑い間保存できるようになります。先人たちの丸意からできた食べ物です。 さつまいもを切ると皆い滅体が出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きをよくします。さつまいもには資物繊維も夢いので、便秘改
火 18 水	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 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 こめ	513 687 907 482 605 821 458	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで稼物のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地をでとれた ・ パイヤが気っています。 ・ 清パパイヤが気っています。 ・ 清パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が ・ 編胞が ・ なの中でも ・ を助い所でしか ・ おの中でも ・ なの中でも ・ ない
火 18 水 19 木	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ッナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき ひとくち焼きいも	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 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 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 ひとくち焼きいも	513 687 907 482 605 821 458	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで藤肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地をでとれた着パパイヤが入っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が驀つくのをおさえる働きがります。日本の中でも暖かい所でしか着てられない珍しい集物です。ホッケは干物として流通していることが多いです。キすと水分が抜け、弾力のある後感が生まれます。また、うまみが濃縮されます。養い間保存できるようになります。先人たちの知恵からできた食べ物です。 さつまいもを切ると白い猿体が出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きをよくします。さつまいもには食物繊維も多いので、便秘改善にとてもよい食材です。
火 18 水 19	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき ひとくち焼きいも ちゅうかコーンスープ ごはん / ゆずゼリー	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 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 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 しいだけ 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 ひとくち焼きいも 玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ルゥ ごま油 がらスープ 塩 こしょう	650 871 513 687 907 482 605 821 458 603 819	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで藤肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。  ひじきサラダには気道地区でとれた警パパイヤが入っています。警パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が襲っくのをおさえる働きがります。皆本の節でも護かい所でしか著てられない珍しい集物です。 ホッケは平物として洗道していることが多いです。平すと氷分が抜け、弾力のある食感が全まれます。また、うまみが濃縮されます。簑い間保存できるようになります。先人たちの知恵からできた食べ物です。  さつまいもを切ると白い液体が出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きをよくします。さつまいもには食物繊維も多いので、便秘改善にとてもよい食材です。
火 18 水 19 木 20	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき ひとくち焼きいも ちゅうかコーンスープ ごはん / ゆずゼリー かぼちゃフライ	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 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 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 ひとくち焼きいも 玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ルゥ ごま油 がらスープ 塩 こしょう	650 871 513 687 907 482 605 821 458 603 819	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで勝肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。  ひじきサラダには気間地区でとれた着パパイヤが気っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。目本の節でも暖かい所でしか着てられない珍しい巣物です。  ホッケは干物として流通していることが参いです。干すと水分が抜け、弾力のある複感が全まれます。また、うまみが濃縮されます。 裏い間保存できるようになります。先人たちの知恵からできた食べ物です。  さつまいもを切ると白い液体が出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きをよくします。さつまいもには食物繊維も参いので、便秘改善にとてもよい資材です。
火 18 水 19 木	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき ひとくち焼きいも ちゅうかコーンスープ ごはん / ゆずゼリー かぼちゃフライ たくあん和え	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 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 ひとくち焼きいも 玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ルゥ ごま油 がらスープ 塩 こしょうこめ / ゆずゼリー かぼちゃフライ 油	650 871 513 687 907 482 605 821 458 603 819	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで藤肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。  ひじきサラダには気間地区でとれた着パパイヤが気っています。着パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。目本の節でも護かい所でしか着てられない珍しい巣物です。 ホッケは干物として流通していることが参いです。干すと水分が抜け、弾力のある複感が全まれます。また、うまみが濃縮されます。 震い間保存できるようになります。先人たちの知恵からできた食べ物です。 さつまいもを切ると白い液体が出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きをよくします。さつまいもには後物繊維も参いので、便秘改善にとてもよい資材です。
火 18 水 19 木 20 金	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき ひとくち焼きいも ちゅうかコーンスープ ごはん / ゆずゼリー かぼちゃフライ たくあん和え すき焼き風煮	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干しツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ 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 海 マーボーの素 しょうゆ かたくり粉ひとくち焼きいも 玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ルゥ ごま油 がらスープ 塩 こしょうこめ / ゆずゼリーかぼちゃフライ 油 たくあん キャベツ もやし きゅうり カツオ節 しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ 長ねぎ	650 871 513 687 907 482 605 821 458 603 819	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで稼肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。  ひじきサラダには気は地をでとれた響パパイヤが気っています。響パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。皆本の節でも護かい所でしか著てられない珍しい集物です。ホッケは干物として流通していることが参いです。中すと水分が抜け、弾力のある複感が生まれます。また、うまみが濃縮されます。簑い間保存できるようになります。先人たちの知恵からできた食べ物です。  さつまいもを切るとらい液体が出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きをよくします。さつまいもには資物繊維も参いので、便秘改善にとてもよい食材です。
火 18 水 19 木 20	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき ひとくち焼きいも ちゅうかコーンスープ ごはん / ゆずゼリー かぼちゃフライ たくあん和え すき焼き風煮 コーンピラフ / チョコケーキ	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ削り節(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 いにだけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ かたくり粉ひとくち焼きいも 玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ルゥ ごま油 がらスープ 塩 こしょうこめ / ゆずゼリー かぼちゃフライ 油 たくあん キャベツ もやし きゅうり カツオ節 しょうゆ ぶた肉 しいたけ ふ 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 長ねぎこめ コーン / チョコケーキ	650 871 513 687 907 482 605 821 458 603 819 526 631 859	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで藤肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地をでとれた響パパイヤが気っています。響パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。胃本の節でも護かい所でしか著てられない珍しい集物です。ホッケは干物として流通していることが多いです。干すと永分が抜け、弾ガのある食感が生まれます。また、うまみが濃縮されます。長い間保存できるようになります。先人たちの知恵からできた食べ物です。 さつまいもを切ると白い装体が出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きをよくします。さつまいもには食物繊維も多いので、便秘改善にとてもよい食材です。
火 18 水 19 木 20 金 23	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき ひとくち焼きいも ちゅうかコーンスープ ごはん / ゆずゼリー かぼちゃフライ たくあん和え すき焼き風煮 コーンピラフ / チョコケーキ タンドリーチキン	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ削り節(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 かたくり粉ひとくち焼きいも 玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ルゥ ごま油 がらスープ 塩 こしょうこめ / ゆずゼリー かぼちゃフライ 油 たくあん キャベツ もやし きゅうり カツオ節 しょうゆ ぶた肉 しいたけ ふ 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 長ねぎこめ コーン / チョコケーキ	650 871 513 687 907 482 605 821 458 603 819 526 631 859	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで稼肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。  ひじきサラダには気は地をでとれた響パパイヤが気っています。響パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。皆本の節でも護かい所でしか著てられない珍しい集物です。ホッケは干物として流通していることが参いです。中すと水分が抜け、弾力のある複感が生まれます。また、うまみが濃縮されます。簑い間保存できるようになります。先人たちの知恵からできた食べ物です。  さつまいもを切るとらい液体が出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きをよくします。さつまいもには資物繊維も参いので、便秘改善にとてもよい食材です。
火 18 水 19 木 20 金	じゃがいもとわかめのみそ汁 ポークカレーライス ひじきサラダ 福神漬け ごはん ホッケのいちや干し ツナサラダ さつま汁 ごはん マーボーひじき ひとくち焼きいも ちゅうかコーンスープ ごはん / ゆずゼリー かぼちゃフライ たくあん和え すき焼き風煮 コーンピラフ / チョコケーキ	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 とうふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ 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 チャツネルゥ 油 カレー粉 ローレル粉 ワイン ソースキャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング しょうゆ 福神漬け こめ ホッケのいちや干し ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう しょうゆ削り節(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 いにだけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ かたくり粉ひとくち焼きいも 玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 ルゥ ごま油 がらスープ 塩 こしょうこめ / ゆずゼリー かぼちゃフライ 油 たくあん キャベツ もやし きゅうり カツオ節 しょうゆ ぶた肉 しいたけ ふ 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 長ねぎこめ コーン / チョコケーキ	650 871 513 687 907 482 605 821 458 603 819 526 631 859	たしょうがを使いました。しょうがを加えることで藤肉のパワーをアップさせたり、消化しやすくなったりします。 ひじきサラダには気道地をでとれた響パパイヤが気っています。響パパイヤには消化を助ける働きや、細胞が傷つくのをおさえる働きがります。胃本の節でも護かい所でしか著てられない珍しい集物です。ホッケは干物として流通していることが多いです。干すと永分が抜け、弾ガのある食感が生まれます。また、うまみが濃縮されます。長い間保存できるようになります。先人たちの知恵からできた食べ物です。 さつまいもを切ると白い装体が出てきます。これはヤラピンという成分で、腸の動きをよくします。さつまいもには食物繊維も多いので、便秘改善にとてもよい食材です。

※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12月分の振替は、12月25日(水)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)

か か にち きん みなみぼうそうちゅうがっこう ねんせい かんが きゅうしょく この この しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの かんが さくせい 3日(火)、13日(金)は南房総中学校 | 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。

6日(金)は嶺南中学校給食部が考えた献立です。

ればんちゅうがっこう きゅうしょくぶ じぶん そだ きゅうしょく ていきょう 嶺南中学校給食部は自分たちが育てたさつまいもを給食に提供してくれました。

今月の大根は安房拓心高校の園芸系列の生徒が育てたものです。

園芸系列の生徒が育てた枝豆を畜産系列の生徒が大豆にし、みそを作りました。今月のみそ汁に使用します。











これらのことを心がけて 楽しい冬休みを お過ごしください。













