

# 学校給食予定献立表

## 感謝して食べよう

## 南房総市内房学校給食センター

日・曜	1日 (金)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	18日 (月)
献立名	ごはん 牛乳 ほっけ昆布醤油干し 炒り鶏 かきたま汁 りんご	ごはん 牛乳 ホキフライ ごぼう彩りサラダ 大根と油揚げの味噌汁	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク のりサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 鱈のカレーバター焼き 青菜のナッツ和え さつま汁	ごはん 牛乳 かむかむふりかけ 春巻き ハンパンスープ キムチスープ	ごはん 牛乳 ぶり味噌カツ 白和え 里の香汁	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 昆布和え 大根のそぼろ汁	ごはん 牛乳 あじフライ お芋アーモンドサラダ 鶏つみれ汁	わかめごはん 牛乳 卵焼き 鶏とこんにゃくの旨煮 湯葉のお吸い物 オレンジ	ごはん 牛乳 鱈のバター醤油焼き ひじきの炒り煮 群雲汁	ごはん 牛乳 鶏のレモン漬け焼き ツナ和え 体ほかほか根菜汁
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ほっけ昆布醤油干し とりにく ごま油 ごぼう にんじん さといも こんにゃく だけのこ しいたけ グリーンピース 三温糖 醤油 酒 みりん にんじん えのきたけ とうふ たまご なごねぎ はだいこん にほし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉 りんご	こめ ぎゅうにゅう ホキフライ 油 中濃ソース ごぼう ひじき にんじん じゃがいも とうもろこし きゅうり キャベツ ハム ごま 醤油 エッグフリーマヨネーズ こしょう だいこん あぶらあげ わかめ にほし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく 油 ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース ハヤシルウ にんにく しょうが デミグラスソース ローリエ 塩 こしょう コンソメ のり とりにく にんじん こメロン もやし キャベツ ナムドレッシング 醤油 きび砂糖 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し たまねぎ 酒 カレー粉 醤油 みりん バター チンゲンサイ ごまつな キャベツ ごま アーモンド 醤油 上白糖 みりん	こめ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ごま 酢 みりん 醤油 バター 三温糖 はるまき 油 はるさめ キャベツ はだいこん ごま アーモンド 醤油 上白糖 みりん	こめ ぎゅうにゅう ぶりフライ 油 みそ きび砂糖 みりん 醤油 酢 キャベツ もやし きゅうり ごまつな あげちりめん にんじん こんにゃく 三温糖 ごま 塩 醤油	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが 上白糖 酒 みりん 醤油 酢 キャベツ もやし きゅうり ごまつな あげちりめん にんじん こんにゃく 三温糖 ごま 塩 醤油	こめ ぎゅうにゅう あじフライ 油 中濃ソース キャベツ さつまいも きゅうり アーモンド エッグフリーマヨネーズ キャベツ もやし きゅうり ごまつな あげちりめん にんじん しめじ とりにくだんご はだいこん ごま油 にほし・かつおだし みそ	こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう 甘塩さけ バター 醤油 とりにく こんにゃく ひじき あぶらあげ にんじん れんこん さつまあげ こんにゃく しいたけ グリーンピース ごま油 三温糖 醤油 かつおだし 酒 ごま油 にんじん えのきたけ とうふ わかめ なごねぎ とうふ 塩 こんぶだし にほし・かつおだし 塩 醤油 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ バター 醤油 とりにく こんにゃく ひじき あぶらあげ にんじん れんこん さつまあげ こんにゃく しいたけ グリーンピース ごま油 三温糖 醤油 かつおだし 酒 ごま油 にんじん えのきたけ とうふ わかめ なごねぎ とうふ 塩 こんぶだし にほし・かつおだし 塩 醤油 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう とりにく 塩 にんにく こしょう レモン 醤油 みりん 油 ツナ ごまつな キャベツ こメロン 上白糖 醤油 ぶたにく にんじん だいにん しょうが みそ
	栄養価	エネルギー 611 たんぱく質 28.3 脂質 16.3	エネルギー 623 たんぱく質 22.8 脂質 21.8	エネルギー 613 たんぱく質 23.1 脂質 16.0	エネルギー 609 たんぱく質 27.0 脂質 19.4	エネルギー 636 たんぱく質 24.7 脂質 21.2	エネルギー 670 たんぱく質 27.3 脂質 21.9	エネルギー 606 たんぱく質 29.0 脂質 21.0	エネルギー 642 たんぱく質 24.1 脂質 21.9	エネルギー 604 たんぱく質 25.8 脂質 17.6	エネルギー 640 たんぱく質 30.4 脂質 25.0
日・曜	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	825	816
献立名	憲ごはん 牛乳 鱈の竜田揚げ ごま和え 豆乳仕立ての味噌汁 花みかん	ごはん 牛乳 ドライカレー トマトと卵のスープ 骨太ウエハース	ごはん 牛乳 納豆 里芋の味噌煮 沢煮椀	ごはん 牛乳 イカのチーズ焼き シャキシャキ和え 豚汁	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 磯香和え 法度汁	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 梅おかか和え 生揚げの味噌汁	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい② 麻婆春雨 白菜と肉団子のスープ ミニデザートピーチ	麦ごはん 牛乳 カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ヨーグルトレーズン	ごはん 牛乳 かつおフライ梅ソース ソテー 秋の味噌汁		
料理に使用した食材	こめ あかまい くるまい ぎゅうにゅう さば竜田揚げ 油 なばな キャベツ にんじん ごま 上白糖 醤油 ぶたにく だいこん ごぼう にんじん あぶらあげ なごねぎ にほし・かつおだし みそ とうにゅう みかん	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ バター チーズ カレー粉 ワイン コンソメ トマトケチャップ トマトピューレー カレールウ 塩 とりにく 酒 たまねぎ トマト たまご ほうれんそう コンソメ ごま油 塩 こしょう 醤油 片栗粉 骨太ウエハース	こめ ぎゅうにゅう なごとう さといも にんじん 酒 醤油 みりん 塩 カレー粉 ごまつな チーズ れんこん ツナ だいこん はだいこん にんじん とうもろこし 醤油 エッグフリーマヨネーズ ごま 酢 こしょう かつおだし ごま油 ぶたにく だいこん あおパパイア しいたけ あぶらあげ はだいこん なごねぎ にほし・かつおだし 酒 塩 醤油	こめ ぎゅうにゅう いかに にんにく 酒 醤油 みりん 塩 カレー粉 ごまつな チーズ れんこん ツナ だいこん はだいこん にんじん とうもろこし 醤油 エッグフリーマヨネーズ ごま 酢 こしょう かつおだし ごま油 ぶたにく だいこん あぶらあげ はだいこん なごねぎ にほし・かつおだし 酒 塩 醤油	こめ ぎゅうにゅう コーンハンバーグ 三温糖 片栗粉 米粉 油 三温糖 醤油 酒 みりん しょうが はくさい ほうれんそう こメロン きゅうり にんじん ねぎうめ みそ はくさい にんじん しいたけ なまあげ だいこん にんじん しょうが わかめ なごねぎ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう さんま開き 片栗粉 米粉 油 三温糖 醤油 酒 みりん しょうが はくさい ほうれんそう こメロン きゅうり にんじん ねぎうめ みそ はくさい にんじん しいたけ なまあげ だいこん とりにくだんご しょうが わかめ なごねぎ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう コーンしゅうまい ぶたにく ごま油 にんにく しょうが だけのこ あおパパイア にんじん きくらげ だいこん はるさめ 中華だし 麻婆豆腐ベース 酒 上白糖 みそ はくさい にんじん しいたけ なまあげ だいこん とりにくだんご しょうが わかめ なごねぎ にほし・かつおだし みそ	こめ むぎ ぎゅうにゅう かつおフライ 油 醤油 三温糖 うめジャム レモン ねぎうめ 片栗粉 バター ベーコン キャベツ もやし なばな とうもろこし 塩 こしょう かつおだし 油 とりにく さといも ごぼう だいこん れんこん 油揚げ にほし・かつおだし みそ			
	栄養価	エネルギー 695 たんぱく質 26.7 脂質 26.7	エネルギー 635 たんぱく質 25.3 脂質 22.6	エネルギー 614 たんぱく質 29.1 脂質 18.7	エネルギー 652 たんぱく質 28.0 脂質 25.4	エネルギー 641 たんぱく質 25.6 脂質 19.0	エネルギー 610 たんぱく質 25.0 脂質 21.2	エネルギー 616 たんぱく質 22.2 脂質 18.1	エネルギー 697 たんぱく質 21.2 脂質 23.1	エネルギー 639 たんぱく質 27.9 脂質 18.8	エネルギー 825 たんぱく質 35.5 脂質 28.0

**いただきます**

「いただく(頂く/戴く)」は、頭(あたま)にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



**ごちそうさまでした**

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることの意味しており、この食事が出米(こめ)上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



令和6年度 11月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

**振り替え** 12/2(月)

※口座残高にご注意ください。

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。