

学校給食予定献立表

学校給食を知ろう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	8 日（水）			9 日（木）			10 日（金）			14 日（火）			15 日（水）			16 日（木）			17 日（金）			20 日（月）			21 日（火）			22 日（水）			23 日（木）											
献立名	ごはん 牛乳 ハンバーグ 磯香和え 沢煮椀 干支のデザート			ごはん 牛乳 鯖の文化干し ごま和え かぶのそぼろ汁 りんご			ごはん 牛乳 鶏のレモン漬け焼き 開運きんぴら お雑煮			麦ごはん 牛乳 根菜カレー のりサラダ 福神漬 ヨーグルト			ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁			ごはん 牛乳 鮭のコーン焼き まわかめのきんぴら さつま汁			ごはん 牛乳 チキン味噌カツ ひじきの炒り煮 かきたま汁 花みかん			ごはん 牛乳 ほっけ白醤油漬け 鶏とこんにゃくの煮物 湯葉のお吸い物			ごはん 牛乳 かに玉 麻婆春雨 キムチスープ ミニデザートピーチ			ごはん 牛乳 鶏のごまがらめ ツナ和え 豆乳仕立ての味噌汁			ごはん 牛乳 ハッシュドボーク 海の幸のサラダ 骨太ウエハース											
	こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ バター トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 上白糖 デミグラスソース ワイン			こめ ぎゅうにゅう さば文化干し なばな キャベツ にんじん ごま 上白糖 醤油			こめ ぎゅうにゅう とりにく 塩 にんにく しょうが こしょう レモン 醤油 みりん 油			こめ むぎ ぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく ぶたにく れんこん にんじん たまねぎ だいこん チーズ カレールウ コンソメ			こめ ぎゅうにゅう いか 酒 油 米粉 片栗粉 醤油 上白糖 レモン 酢 なっとう なばな きゅうり キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉			こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ ワイン とうもろこし エッグフリーマヨネーズ チーズ くまわかめ ぶたにく ごぼう にんじん こんにゃく ごま 醤油 三温糖 ごま油 酒 七味唐辛子			こめ ぎゅうにゅう チキンカツ 油 みそ きび砂糖 みりん 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース こんぶだし ひじき あぶらあげ にんじん こんにゃく ごま 醤油 三温糖 ごま油 酒 ゆば わかめ ながねぎ とうふ 塩 ごんぶだし にんじん えのきだけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にぼし・かつおだし みそ			こめ ぎゅうにゅう ほっけ白醤油漬け とりにく こんにゃく にんじん だいこん さつまあげ しいたけ グリーンピース ごま油 三温糖 醤油 みそ 酒 ごま かつおだし みそ ゆば わかめ ながねぎ とうふ 塩 ごんぶだし にんじん えのきだけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にぼし・かつおだし みそ			こめ ぎゅうにゅう ぶようはい とりにく ごま油 しょうが にんにく しょうが たけのこ さつまあげ しいたけ グリーンピース ごま油 三温糖 醤油 みそ 酒 ごま かつおだし みそ ゆば わかめ ながねぎ とうふ 塩 ごんぶだし にんじん えのきだけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にぼし・かつおだし みそ			こめ ぎゅうにゅう ぶようはい とりにく ごま油 しょうが にんにく しょうが たけのこ さつまあげ しいたけ グリーンピース ごま油 三温糖 醤油 みそ 酒 ごま かつおだし みそ ゆば わかめ ながねぎ とうふ 塩 ごんぶだし にんじん えのきだけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にぼし・かつおだし みそ			こめ ぎゅうにゅう とりにく 酒 塩 片栗粉 米粉 油 ごま 上白糖 みりん 醤油 ツナ レモン ごまつな キャベツ こメロン 上白糖 醤油 ぶたにく ごま油 にんにく しょうが にんじん ごぼう にんじん あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ とうにゅう			こめ ぎゅうにゅう とりにく 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 ブロッコリー かいそう にんじん きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 かつおだし ごま油 骨太ウエハース			こめ ぎゅうにゅう とりにく 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 ブロッコリー かいそう にんじん きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 かつおだし ごま油 骨太ウエハース			こめ ぎゅうにゅう とりにく 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 ブロッコリー かいそう にんじん きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 かつおだし ごま油 骨太ウエハース		
	栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価								
	小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)			小学校(中学年)								
	854			854			854			854			854			854			854			854			854			854			854			854								
26.3			26.3			26.3			26.3			26.3			26.3			26.3			26.3			26.3			26.3			26.3			26.3									
22.0			22.0			22.0			22.0			22.0			22.0			22.0			22.0			22.0			22.0			22.0			22.0									
25.5			25.5			25.5			25.5			25.5			25.5			25.5			25.5			25.5			25.5			25.5			25.5									
647			647			647			647			647			647			647			647			647			647			647			647									
607			607			607			607			607			607			607			607			607			607			607			607									
25.7			25.7			25.7			25.7			25.7			25.7			25.7			25.7			25.7			25.7			25.7			25.7									
31.9			31.9			31.9			31.9			31.9			31.9			31.9			31.9			31.9			31.9			31.9			31.9									
22.6			22.6			22.6			22.6			22.6			22.6			22.6			22.6			22.6			22.6			22.6			22.6									
19.4			19.4			19.4			19.4			19.4			19.4			19.4			19.4			19.4			19.4			19.4			19.4									
18.8			18.8			18.8			18.8			18.8			18.8			18.8			18.8			18.8			18.8			18.8			18.8									
17.7			17.7			17.7			17.7			17.7			17.7			17.7			17.7			17.7			17.7			17.7			17.7									
21.5			21.5			21.5			21.5			21.5			21.5			21.5			21.5			21.5			21.5			21.5			21.5									
27.3			27.3			27.3			27.3			27.3			27.3			27.3			27.3			27.3			27.3			27.3			27.3									
32.2			32.2			32.2			32.2			32.2			32.2			32.2			32.2			32.2			32.2			32.2			32.2									
21.1			21.1			21.1			21.1			21.1			21.1			21.1			21.1			21.1			21.1			21.1			21.1									
18.7			18.7			18.7			18.7			18.7			18.7			18.7			18.7			18.7			18.7			18.7			18.7									
16.3			16.3			16.3			16.3			16.3			16.3			16.3			16.3			16.3			16.3			16.3			16.3									
19.9			19.9			19.9			19.9			19.9			19.9			19.9			19.9			19.9			19.9			19.9			19.9									
28.3			28.3			28.3			28.3			28.3			28.3			28.3			28.3			28.3			28.3			28.3			28.3									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
34.5			34.5			34.5			34.5			34.5			34.5			34.5			34.5			34.5			34.5			34.5			34.5									
26.2			26.2			26.2			26.2			26.2			26.2			26.2			26.2			26.2			26.2			26.2			26.2									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
27.6			27.6			27.6			27.6			27.6			27.6			27.6			27.6			27.6			27.6			27.6			27.6									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7			26.7									
22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8			22.8									
26.7			26.7																																							

日・曜	24 日（金）	27 日（月）	28 日（火）	29 日（水）	30 日（木）	31 日（金）
献立名	ごはん 牛乳 鯨コロコロ竜田 南房総満菜サラダ 白菜の味噌汁 学校給食週間デザート	ごはん 牛乳 ほたてエキ入りしゅうまい② 平群のセロリチャンプルー 春雨スープ	ごはん 牛乳 鶏のごまバター焼き 白菜漬 群雲汁 いちご②	ごはん 牛乳 さんまクリスピー アーモンド和え ジャイアンスープ	ごはん 牛乳 イカのこんにゃくバター醤油 じゃが芋のそぼろ煮 豆乳仕立ての沢煮椀	ごはん 牛乳 鯖玄米味噌漬け 梅おかか和え 鶏つみれ汁
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう くじら味噌肉 米粉 片栗粉 油	こめ ぎゅうにゅう ほたてエキ入りしゅうまい	こめ ぎゅうにゅう とりにく 塩 バター	こめ ぎゅうにゅう さんまクリスピー 油 中濃ソース	こめ ぎゅうにゅう いか こんにゃく 酒 醤油	こめ ぎゅうにゅう さば玄米味噌漬け はくさい なばな こメロン にんじん ねぎうめ バター
	ひじき 醤油 三温糖 酒	ぶたにく セロリ キャベツ とうふ あおパパイヤ なかがねぎ たまご	みそ ごま ごま油 はくさい きゅうり にんじん	なばな キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 アーモンド 上白糖	塩 カレー粉 バター じゃがいも とりにく たまねぎ にんじん えだまめ 油	みりん かつおぶし だいこん にんじん しめじ とりにくだんご はだいこん ごま油 にぼし・かつおだし みそ
	れんこん ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし えだまめ ごま 醤油 エッグフリーマヨネーズ	ごま油 中華だし 塩 こしょう カレー粉 醤油	ごま油 にんじん 醤油 酢 レモン かつおぶし にんじん まいだけ とうふ	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム グリーンピース クリームシチューベース むらさきいも しろいんげんまめ	ごま油 ぶたにく たけのこ あおパパイヤ なかがねぎ はだいこん あぶらあげ にぼし・かつおだし とうにゅう みそ	
	塩 こしょう なまあげ はくさい しいたけ にぼし・かつおだし ごんぶだし みそ	ごま油 はるさめ えのきだけ にんじん はだいこん 中華だし 塩 酒 こしょう	ごま油 にんじん 醤油 ごま油 ぶたにく はるさめ えのきだけ にんじん はだいこん にぼし・かつおだし ごんぶだし 塩 酒 こしょう	ごま油 にんじん 醤油 ごま油 ぶたにく たけのこ あおパパイヤ なかがねぎ はだいこん あぶらあげ にぼし・かつおだし とうにゅう みそ		
	りんごゼリー	りんごゼリー	いちご	いちご	いちご	
	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
	小学校(中学年)	670 31.4 20.1	594 23.0 20.9	639 28.9 24.4	740 26.2 31.3	625 29.6 19.3
	中学校	884 40.1 23.8	774 27.9 23.1	834 34.9 28.5	934 31.1 34.2	841 38.9 23.2
	日・曜					

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校に
おいて、明治22年に無償で始まったとされています。そ
の目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう
症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含
み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。



令和7年 1月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

振り替え	1/31(金)
※口座残高にご注意ください。	

