

学校給食予定献立表

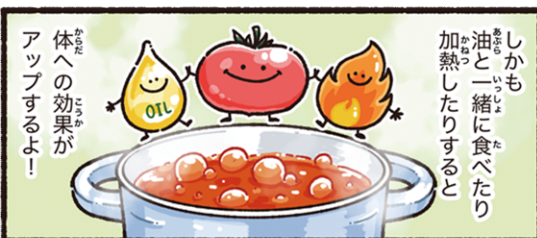
夏を健康的に過ごそう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	1 日（月）			2 日（火）			3 日（水）			4 日（木）			5 日（金）			8 日（月）			9 日（火）			10 日（水）			11 日（木）			12 日（金）			16 日（火）		
献立名	ごはん 牛乳 鯖のスタミナ漬け 望わかめのきんぴら 豆乳仕立ての味噌汁 晩柑			ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 海の幸のサラダ ヨーグルト			ごはん 牛乳 白身魚のフライ ごぼう彩りサラダ 完熟トマトの減塩味噌汁			ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ ミートマカロニ コンソメスープ			ごはん 牛乳 キラキラおろしハンバーグ 磯香和え 七タ汁 星のデザート			ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 鶏つみれ汁			ごはん 牛乳 鯨ココロコ竜田 アーモンド和え かきたま汁			ごはん 牛乳 ほっけ昆布醤油干し 卵の花炒り煮 じゃがバターコーンの味噌汁			麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ヨーグルト和え 福神漬 ゆでとうもろこし			ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え チゲ豚汁			ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き ごま和え お麩の味噌汁 ミニデザートレモン		
料理に使用した食材	こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう		こめ	ぎゅうにゅう	
	さば文化干し			ぶたにく			白身魚フライ			星型ハンバーグ			甘塩さけ			くじら味付け肉			ほっけ昆布醤油干し			ぎゅうにゅう			いか			とりにく			しょうが		
	キムチベース			油			油			三温糖			ひじき			米粉			おから			ぶたにく			酒			しょうが			にんにく		
	醤油			ワイン			中濃ソース			醤油			あぶらあげ			片栗粉			とりにく			かぼちゃ			たまねぎ			にんにく			マーマレード		
	酒			たまねぎ			ごぼう			みりん			にんじん			油			ながねぎ			たまねぎ			米粉			ごま			上白糖		
	ごま油			にんじん			ごぼう			ひじき			ぶたにく			こまつな			ごぼう			にんじん			片栗粉			ごま			しょうが		
	にんにく			じゃがいも			ぶたにく			だいいんおろし			ごんにゃく			キャベツ			えだまめ			にんじん			醤油			にんじん			ごま		
	しょうが			グリーンピース			どうもろこし			バター			えだまめ			にんじん			あぶらあげ			あぶらあげ			上白糖			にんじん			ごま		
	上白糖			ハヤシルウ			きゅうり			トマトピューレー			三温糖			とうもろこし			えだまめ			カレールウ			醤油			しょうが			なっとう		
	くきわかめ			にんにく			キャベツ			トマトケチャップ			醤油			酒			ごま油			醤油			しょうが			にんにく			こまつな		
ぶたにく			しょうが			ハム			デミグラスソース			かつおだし			アーモンド			三温糖			油			油			かつおだし			みかん			
ごぼう			デミグラスソース			コンソメ			コンソメ			塩			白白糖			醤油			かつおだし			みかん			パイナップル			辛子粉			
にんじん			ローリエ			塩			塩			かつおだし			えのきたけ			えのきたけ			かつおだし			りんご			ごま油			ふ			
ごんにゃく			塩			エッグフリーマヨネーズ			こしょう			ごま			えのきだけ			ぶたにく			みかん			ごま油			にんにく			しょうが			
ごま			こしょう			こしょう			こしょう			のり			とうふ			じゃがいも			みかん			にんにく			はくさい			キムチ			
醤油			コンソメ			コンソメ			コンソメ			たまねぎ			しめじ			たまねぎ			辛子粉			にんにく			はくさい			ごぼう			
三温糖			ブロッコリー			ブロッコリー			たまねぎ			にんじん			とりにくだんご			たまねぎ			りんご			ごま油			しいたけ			にんじん			
ごま油			かいそう			かいそう			トマト			パセリ			はだいこん			にんじん			ごま油			にんにく			ごぼう			にんじん			
酒			にんじん			にんじん			まいだけ			じゃがいも			ごま油			きくらげ			ヨーグルト			ぶたにく			しいたけ			にんじん			
七味唐辛子			きゅうり			きゅうり			こうやどうふ			チキンフィヨン			にぼし・かつおだし			にぼし・かつおだし			福神漬			はくさい			ごぼう			にんじん			
とりにく			キャベツ			キャベツ			なご			かつおだし			みそ			みそ			とうもろこし			塩			レモンゼリー			みそ			
ズッキーニ			ツナ			ツナ			みそ			塩			塩			塩			塩			塩			レモンゼリー			みそ			
にんじん			油			油			こしょう			こしょう			塩			塩			塩			塩			レモンゼリー			みそ			
あぶらあげ			酢			酢			こしょう			こしょう			酒			酒			塩			塩			レモンゼリー			みそ			
たまねぎ			上白糖			上白糖			こしょう			こしょう			塩			塩			塩			塩			レモンゼリー			みそ			
にぼし・かつおだし			塩			塩			こしょう			こしょう			醤油			醤油			塩			塩			レモンゼリー			みそ			
みそ			かつおだし			かつおだし			こしょう			こしょう			七タ三色ゼリー			七タ三色ゼリー			塩			塩			レモンゼリー			みそ			
とうにゅう			ごま油			ごま油			こしょう			こしょう			七タ三色ゼリー			七タ三色ゼリー			塩			塩			レモンゼリー			みそ			
晩柑			ヨーグルト			ヨーグルト			こしょう			こしょう			七タ三色ゼリー			七タ三色ゼリー			塩			塩			レモンゼリー			みそ			
栄養価	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	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)	648	29.2	22.7	673	24.0	21.3	637	23.3	20.8	607	21.3	19.8	601	21.0	14.0	624	30.9	24.0	614	31.0	17.7	601	28.3	19.2	682	21.3	18.7	624	29.8	20.2	634	26.6	20.2
中学校	854	36.5	26.9	883	29.5	25.3	860	30.1	25.0	831	27.6	24.8	803	27.2	16.8	801	36.2	26.4	820	39.8	20.8	803	35.5	22.8	859	25.3	21.4	835	37.0	23.9	826	32.6	23.0

日・曜	17 日（水）	18 日（木）	19 日（金）	22 日（月）	23 日（火）	24 日（水）
献立名	ごはん 牛乳 麻婆ひじき バンサンスー もちもち紫いも	ごはん 牛乳 あじフライ かぼちゃアーモンドサラダ なめこ汁	ごはん 牛乳 鶏そぼろ ツナ昆布和え フルーツ寒天	ごはん 牛乳 鯖のごまだれ 梅おかか和え 季節の味噌汁	わかめごはん 牛乳 れんこん海老寄せフライ ソテー 豆乳仕立ての沢煮碗	ごはん 牛乳 ドライカレー 鰯と夏野菜のネバとろスープ すいか
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にんじん しいたけ だけのこ たまねぎ ひじき くうしんさい にんにく しょうが ごま油 中華だし 麻婆豆腐ベース みそ 酒 上白糖 片栗粉 醤油 はるさめ キャベツ はだいこん ほそぎりたまご ハム 醤油 酢 ごま油 上白糖 もちもち紫いも	こめ ぎゅうにゅう あじフライ 油 中濃ソース キャベツ かぼちゃ きゅうり アーモンド エッグフリーマヨネーズ 塩 こしょう なまあげ なめこ たまねぎ わかめ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん 油 いりたまご えだまめ にんじん 上白糖 酒 塩 ツナ レモン こまつな ピーマン キャベツ こメロン 上白糖 醤油 しおこんぶ てんぐさかんてん もも パイナップル みかん カットゼリーいちご	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん バター ベーコン キャベツ ごま 片栗粉 はくさい はだいこん きゅうり にんじん ねりうめ 醤油 みりん かつおぶし とりにく にんじん たまねぎ だいこん かぼちゃ たまねぎ なす にぼし・かつおだし みそ	こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう れんこんえび寄せフライ 油 中濃ソース バター ベーコン キャベツ もやし あおパパイヤ ピーマン とうもろこし 塩 こしょう かつおだし ごま油 ぶたにく そうめんかぼちゃ にんじん たまねぎ 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	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく おから にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン 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 モロヘイヤ オクラ コンソメ ごま油 塩 こしょう 醤油 片栗粉 すいか
栄養価	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)	677 25.9 22.5	606 22.9 20.2	605 23.8 19.0	606 28.8 20.2	601 26.4 18.7	627 24.0 19.3
中学校	878 32.2 26.0	783 27.3 22.6	812 30.1 22.6	799 35.3 23.1	797 32.9 22.0	818 30.4 22.9

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。



冷たいものの食べすぎに
気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

令和6年度 7月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

振り替え	7/31(水)
※口座残高にご注意ください。	