

学校給食予定献立表

生活リズムを整えよう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	2 日（月）	3 日（火）	4 日（水）	5 日（木）	6 日（金）	9 日（月）	10 日（火）	11 日（水）	12 日（木）	13 日（金）	17 日（火）
献立名	ごはん 牛乳 ハッシュドボーク かみかみサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き ごま和え 湯葉のお吸い物 りんご	ごはん 牛乳 豚キムチ丼の具 コーンスープ メロン	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 卵の花ポテト 冬瓜のそぼろ汁	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁	牛乳 ミルメーク 救給カレー カンパン いもけんぴバリッシュュ	ごはん 牛乳 かつおフライ梅ソース れんこん彩りサラダ なめこ汁	ごはん 牛乳 納豆 里芋の味噌煮 沢煮碗	ごはん 牛乳 鶏のごまがらめ 海苔わさび和え 豆乳仕立ての味噌汁	ごはん 牛乳 ほっけみりん干し 鶏とこんにゃくの旨煮 お麴の味噌汁 巨峰②	ごはん 牛乳 鯖のカレー玉漬け ごま和え 里の香汁 お月見だんご
料理に使用した食材	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 キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう セロリ さきいか 醤油 酢 上白糖 こしょう 油 ごま油 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ バター 醤油 こまつな キャベツ にんじん ごま 上白糖 醤油 ゆば わかめ ながねぎ とうふ 塩 コンソメ キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう セロリ さきいか 醤油 酢 上白糖 こしょう 油 ごま油 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ もやし にんじん たまねぎ はくさい たけのこ くうしんさい にんにく しょうが 油 酒 塩 醤油 中華だし ごま油 片栗粉 ごま とりにく 酒 しょうが とうもろこし チンゲンサイ えのきだけ ごま油 チキンフイヨン 中華だし 塩 こしょう たまご 片栗粉 メロン	こめ ぎゅうにゅう さばの味噌煮 おかから じゃがいも にんじん きゅうり ハム エッグフリーマヨネーズ 塩 カレー粉 上白糖 ぶたにく とうがん はだいこん にんじん こんにゃく きくらげ にぼし・かつおだし 醤油 ごま油 みりん 塩 片栗粉	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 こまつな きゅうり キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 ごま油 ぶたにく さといも ごぼう ズッキーニ にんじん あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ミルメーク 救給カレー カンパン いもけんぴバリッシュュ 	こめ 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 ねりうめ 片栗粉 れんこん ひじき にんじん 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 なまあげ なめこ たまねぎ にぼし・かつおだし れんこん みそ	こめ ぎゅうにゅう なっとう さといも にんじん ぶたにく とりにく たけのこ こんにゃく えだまめ にんにく しょうが 酒 みそ 三温糖 オイスターソース 醤油 片栗粉 ごま油 中華だし ぶたにく そうめんかぼちゃ にんじん しいたけ たけのこ あぶらあげ はだいこん ながねぎ にぼし・かつおだし 酒 塩 醤油	こめ ぎゅうにゅう とりにく 酒 塩 片栗粉 米粉 油 ごま キャベツ こまつな ツナ もやし にんじん 醤油 きび砂糖 酢 ごま油 わさび のり ぶたにく れんこん 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 ほっけみりん干し とりにく こんにゃく にんじん さつまいも 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 はだいこん なす キャベツ まいだけ ふ あぶらあげ みそ にぼし・かつおだし 巨峰	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 こまつな キャベツ にんじん ごま 上白糖 醤油 みそ 酒 ごま かつおだし はだいこん なす キャベツ まいだけ ふ あぶらあげ みそ にぼし・かつおだし お月見だんご
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)	642 23.4 17.8	627 27.5 22.9	617 27.0 18.1	689 27.1 27.6	632 30.1 19.9	611 14.7 25.0	671 26.2 22.9	611 28.6 18.6	688 28.4 26.6	606 29.9 16.6	682 26.6 18.0
中学校	844 28.8 20.8	798 32.3 25.0	812 33.8 21.5	932 35.1 34.2	843 37.4 23.5	782 16.3 34.0	890 32.9 27.4	807 35.9 21.8	920 35.6 32.2	800 36.8 19.2	884 33.7 20.9

日・曜	18 日（水）			19 日（木）			20 日（金）			24 日（火）			25 日（水）			26 日（木）			27 日（金）			30 日（月）					
献立名	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい②③ 麻婆なす トマトと卵のスープ			わかめごはん 牛乳 めひかり唐揚げ② アーモンド和え カレー南蛮汁			ごはん 牛乳 ハンバーグ のりサラダ 青菜ときのこのスープ			麦ごはん 牛乳 秋の恵カレー 海の幸のサラダ 福神漬 マスカットゼリー			ごはん 牛乳 いわしフライ かぼちゃアーモンドサラダ 鶏つみれ汁			ごはん 牛乳 ごま焼き肉 群雲汁 梨			ごはん 牛乳 ぶりのカレー竜田 白和え のっぺい汁			ごはん 牛乳 鶏のレモン漬け焼き ひじきと切干の煮物 根菜汁 ぶどうゼリー					
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう コーンしゅうまい なす ピーマン ゴーヤ ぶたにく たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ にんにく しょうが ごま油 中華だし 麻婆豆腐ベース 酒 上白糖 みそ 片栗粉 とりにく 酒 たまねぎ トマト たまご はだいこん 中華だし ごま油 塩 こしょう 醤油 片栗粉			こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう めひかり唐揚げ 油 こまつな キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 アーモンド 上白糖 油 とりにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう うどん カレールウ 醤油 にぼし・かつおだし			こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ トマトケチャップ 中濃ソース 上白糖 デミグラスソース ワイン のり とりにく にんじん こメロン もやし キャベツ ナムルドレッシング 酢 醤油 きび砂糖 オリーブオイル にんにく ベーコン じゃがいも こまつな マッシュルーム エリンギ あおパパイア 塩 こしょう チンゲンサイ チキンフイヨン コンソメ			こめ むぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 油 しょうが にんにく ぶたにく たまねぎ にんじん れんこん しいたけ さつまいも チーズ カレールウ コンソメ ブロッコリー かいそう きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 ごま油 福神漬 マスカットゼリー			こめ ぎゅうにゅう いわしフライ 油 小袋醤油 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 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			こめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ あおパパイア 油 にんにく しょうが 醤油 上白糖 酒 ごま にんじん まいだけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にぼし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉 梨			こめ ぎゅうにゅう ぶりのカレー竜田 白和え のっぺい汁 ぶどうゼリー			こめ ぎゅうにゅう とりにく 塩 にんにく しょうが にんにく カレー粉 米粉 片栗粉 油 ごまつな キャベツ とうふ にんじん こんにゃく 三温糖 ごま 醤油 とりにく だいこん にんじん さつまいも ごぼう はだいこん にぼし・かつおだし 酒 醤油 塩 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 ひじき きりぼしだいこん にんじん ぶたにく こんにゃく えだまめ 三温糖 醤油 かつおだし こんぶだし 酒 ごま油 にんじん さつまいも れんこん ながねぎ にぼし・かつおだし みそ ぶどうゼリー		
	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					
	小学校(中学年)	611	25.0	20.2	613	22.9	17.6	609	25.0	19.8	674	20.1	20.9	653	25.8	23.5	608	25.1	18.4	634	26.9	22.8	667	29.8	21.9		
	中学校	829	32.2	24.8	830	30.4	20.8	820	31.5	23.8	860	24.9	25.0	833	30.5	26.5	801	31.5	21.9	867	35.7	28.9	868	36.8	25.4		

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

お月見を楽しんでみませんか？

旧暦8/15の十五夜は、「中秋の名月」と呼びます。

夜空に浮かぶ月を眺めながら、実りの秋に感謝して、

お祝いする風習があります。

「中秋の名月」は別名「芋名月」ともいい、里芋をお

供えしたり、里芋料理を食べたりします。



2024年の十五夜は9月17日です。



令和6年度 9月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

振り替え	9/30(月)
------	---------

※口座残高にご注意ください。