令和 6年 6月

学校給食予定献立表

衛生的な食事をしよう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）	10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	17日（月）
献立名	ごはん 牛乳 さんまの梅煮 筌め煮 お麩の味噌汁	ごはん 牛乳 ドライカレー トマトと蒲のスープ びわ	ごはん 牛乳 鶏肉のごまがらめ 梅おかか和え 大根と油揚げの味噌汁	ごはん 牛乳 内房ふりかけ 蒲焼き じゃが芋の味噌煮 湯葉のお吸い物	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き ひじきの炒り煮 初夏の味噌汁	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ アーモンド和え いんげんのクリーミースープ	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	ごはん 牛乳 鯖のカレー玉漬け 白和え 大根のそぼろ汁 晩柑	ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き 磯香和え のっぺい汁	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 卯の花炒り煮 豆乳仕立ての味噌汁 県民の日デザート	ごはん 牛乳 イカの香味揚げ ごま和え さつま汁
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう さんまの梅煮 とりにく ごぼう にんじん こうやどうふ たけのこ しいたけ グリンピース 三温糖 醤油 ごま油 酒 みりん はだいこん じゃがいも キャベツ えのきたけ ふ あぶらあげ みそ にほし・かつおだし	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 ごぼう 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 こまつな コンソメ ごま油 塩 こしょう 醤油 片栗粉 びわ	こめ ぎゅうにゅう とりにく 塩 酒 片栗粉 米粉 油 ごま 上白糖 みりん 醤油 白菜 キャベツ こまつな きゅうり にんじん ねりうめ 醤油 みりん かつおぶし 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 ひじき かつおぶし ごま みりん 醤油 三温糖 きび砂糖 たまご焼き じゃがいも にんじん ぶたにく たけのこ さやいんげん こんにゃく 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 ゆば わかめ ながねぎ とうふ 塩 酒 こんぶだし にほし・かつおだし 醤油	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ バター 醤油 ひじき あぶらあげ にんじん ぶたにく こんにゃく さやいんげん 三温糖 醤油 かつおだし 酒 ごま油 とりにく にんじん だいこん ヤングコーン ながねぎ なす にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ささみチーズフライ 油 中濃ソース こまつな はだいこん キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 アーモンド 上白糖 ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん さやいんげん クリームシチューベース しろいんげんまめ ぎゅうにゅう 生クリーム コンソメ 塩 こしょう	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 きゅうり 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 ズッキーニ 塩 こしょう チンゲンサイ チキンブイヨン コンソメ	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 とうふ にんじん こメロン こんにゃく 三温糖 ごま 塩 醤油 ぶたにく ごま油 だいこん にんじん はだいこん きくらげ にほし・かつおだし 醤油 みりん 塩 片栗粉 晩柑	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが にんにく マーマレード 醤油 こまつな えのきたけ キャベツ にんじん 醤油 かつおだし ごま のり ごま油 ぶたにく だいこん にんじん じゃがいも ごぼう はだいこん にほし・かつおだし 酒 醤油 塩 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう いわし開き 片栗粉 米粉 油 三温糖 醤油 酒 みりん しょうが おから ぶたにく たまねぎ にんじん ごぼう あぶらあげ えだまめ ごま油 三温糖 醤油 かつおだし 油 とりにく しろうり なす にんじん ながねぎ にほし・かつおだし みそ とうにゅう 県民の日デザート	こめ ぎゅうにゅう イカの香味揚げ 油 中濃ソース こまつな キャベツ にんじん ごま 上白糖 醤油 ごま油 とりにく さつまいも だいこん にんじん ながねぎ にほし・かつおだし 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)	637 / 27.1 / 21.7	643 / 25.5 / 21.2	644 / 25.6 / 24.0	618 / 26.6 / 18.6	632 / 28.9 / 21.8	681 / 24.4 / 22.9	609 / 25.0 / 19.8	641 / 28.9 / 21.7	620 / 28.5 / 20.8	691 / 31.0 / 23.8	647 / 24.0 / 19.4
中学校	825 / 33.0 / 24.2	846 / 32.1 / 25.1	862 / 32.6 / 29.0	803 / 32.9 / 21.0	842 / 36.0 / 26.0	873 / 29.6 / 25.9	820 / 31.5 / 23.8	838 / 35.5 / 25.2	815 / 34.8 / 23.7	912 / 38.4 / 28.4	833 / 28.3 / 22.1

日・曜	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
献立名	ごはん 牛乳 にらそぼろ丼の具 たまごスープ マスカットデザート	ごはん 牛乳 鯖のごまだれ 海苔わさび和え 法度汁	麦ごはん 牛乳 カレー 海の幸のサラダ 福神漬 元気ヨーグルト	ごはん 牛乳 納豆 炒り鶏 かぼちゃの味噌汁	ごはん 牛乳 焼き肉 小松菜とツナの和え物 生揚げの味噌汁	ごはん 牛乳 あじフライ かぼちゃアーモンドサラダ 鶏つみれ汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー 冷凍みかん	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁	ごはん 牛乳 ほっけみりん干し 鶏とこんにゃくの旨煮 かきたま汁 オレンジ
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく はくさい キャベツ たけのこ エリンギ にら にんにく しょうが 酒 塩 ごま油 醤油 中華だし とりにく 酒 しょうが とうもろこし チンゲンサイ えのきたけ ごま油 チキンブイヨン 中華だし 塩 こしょう たまご 片栗粉 マスカットゼリー	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 醤油 すりごま 片栗粉 キャベツ こまつな もやし にんじん 醤油 きび砂糖 酢 油 わさび のり あぶらあげ にんじん だいこん なす ながねぎ すいとん 醤油 酒 塩 にほし・かつおだし こんぶだし	こめ むぎ 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 じゃがいも 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 にんじん ツナ 油 酢 上白糖 塩 ごま油 福神漬 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう なっとう とりにく ごま油 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく たけのこ しいたけ さやいんげん 三温糖 醤油 酒 みりん かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ はだいこん あぶらあげ 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 たまねぎ あおパパイヤ 油 にんにく しょうが 醤油 上白糖 酒 ツナ レモン こまつな キャベツ こメロン とうもろこし 上白糖 醤油 なまあげ だいこん にんじん わかめ ながねぎ にほし・かつおだし みそ	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 はくさい にんじん こんにゃく えのきたけ 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 ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にんじん しいたけ たまねぎ にら 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 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 冷凍みかん	こめ ぎゅうにゅう イカ 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 だいこん にんじん ズッキーニ あぶらあげ ながねぎ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ほっけみりん干し とりにく こんにゃく にんじん じゃがいも さつまあげ しいたけ グリンピース ごま油 三温糖 醤油 みそ 酒 ごま かつおだし にんじん えのきたけ とうふ たまご たまねぎ はだいこん にほし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉 オレンジ
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
小学校(中学年)	629 / 27.5 / 22.1	632 / 26.6 / 20.1	695 / 23.3 / 21.3	621 / 27.7 / 18.0	617 / 28.9 / 21.7	624 / 24.3 / 22.3	626 / 25.5 / 19.6	635 / 30.1 / 19.9	614 / 31.4 / 17.5
中学校	827 / 34.7 / 26.6	835 / 32.6 / 22.9	886 / 28.0 / 25.4	824 / 34.5 / 20.9	826 / 36.6 / 25.8	817 / 29.0 / 26.4	826 / 31.8 / 23.1	843 / 37.4 / 23.5	810 / 38.8 / 20.2

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

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

振り替え	7/1（月）

※口座残高にご注意ください。