

学校給食予定献立表

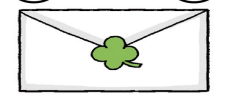
食べ物の働きを知ろう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	1 日（木）	2 日（金）	5 日（月）	6 日（火）	7 日（水）	8 日（木）	9 日（金）	13 日（火）	14 日（水）	15 日（木）	16 日（金）
献立名	ごはん 牛乳 焼き肉 もやしナムル コーンスープ	ごはん 牛乳 鮭のバターレモン醤油焼き ひじきと芋づるの煮物 豆乳仕立ての味噌汁 りんご	ごはん 牛乳 鯖のカレー玉漬け ごま和え 秋の味噌汁	ごはん 牛乳 とろけるソースインハンバーグ お芋アーモンドサラダ ABCスープ	ごはん 牛乳 イカのリモン煮 納豆和え チゲ豚汁	ごはん 牛乳 鯖ほっけ一夜干し じゃが芋のそぼろ煮 かきたま汁 オレンジ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー 海苔ふりかけ ブルーベリーデザート	ごはん 牛乳 いわしフライ 五色和え 冬瓜のそぼろ汁	ごはん 牛乳 納豆 かぼちゃとれんこんの味噌煮 すまし汁 わらび餅	ごはん 牛乳 鶏の味噌漬け焼き おかか和え 湯葉のお吸い物	ごはん 牛乳 さんまクリスピー 青菜のナッツ和え ジャイアンスープ
料理に使用した食材	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 キャベツ きゅうり ハム もやし ほうれんそう ごま 醤油 上白糖 ごま油 キムチベース 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 チキンフイオン 中華だし 塩 こしょう たまご 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ バター 醤油 レモン ひじき きりぼしだいこん いもづる 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 みりん ごま油 とりにく さつまいも 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 りんご	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 ごまつな キャベツ きゅうり ごま 上白糖 醤油 油 とりにく さといも ごぼう れんこん なまあげ まいだけ はだいこん にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう とろけるソースインハンバーグ トマトピューレー 中濃ソース 上白糖 デミグラスソース ワイン 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 塩 こしょう ベーコン たまねぎ にんじん パセリ レンズまめ マカロニ ワイン チキンフイオン コンソメ 塩 こしょう	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 ごまつな きゅうり キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 ごま油 にんにく しょうが ぶたにく にんじん はくさいキムチ しいだけ にんじん にら あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし 酒 みそ	こめ ぎゅうにゅう しまほっけ一夜干し じゃがいも とりにく たまねぎ にんじん えだまめ 油 三温糖 醤油 酒 みりん 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 こんぶだし 塩 醤油 片栗粉 オレンジ	こめ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にんじん しいだけ ただけのこ 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 醤油 片栗粉 はるさめ キャベツ ごまつな ほそぎりたまご ハム 醤油 酢 上白糖 ごま油 のり ごま油 塩 ごま ブルーベリーゼリー	こめ ぎゅうにゅう まいわしフライ 油 醤油 ごまつな きゅうり キャベツ ハム ほそぎりたまご しょうが 醤油 上白糖 ごま油 塩 ぶたにく ごま油 とうがん にんじん はだいこん きくらげ ごぼう かつおだし 醤油 みりん 塩 片栗粉 わらびもち	こめ ぎゅうにゅう なっとう かぼちゃ れんこん にんじん ぶたにく とりにく ただけのこ こんにゃく グリーンピース にんにく しょうが 酒 みそ オイスターソース 醤油 片栗粉 ごま油 中華だし まいだけ あぶらあげ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ごま油 片栗粉 こんぶだし にぼし・かつおだし 塩 酒 醤油 わらびもち	こめ ぎゅうにゅう とりにく にんにく ごま みそ 七味唐辛子 ごま油 醤油 みりん こしょう 酢 三温糖 はくさい ごまつな あおパパイア にんじん キャベツ かつおだし 醤油 みりん かつおぶし ゆば わかめ ながねぎ とうふ しお 酒 こんぶだし にぼし・かつおだし 醤油	こめ ぎゅうにゅう さんまクリスピー 油 醤油 チンゲンサイ ごまつな キャベツ とうもろこし ごま アーモンド 醤油 ベーコン たまねぎ さつまいも にんじん えだまめ 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 ぎゅうにゅう 生クリーム コンソメ 塩 こしょう
	栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	小学校(中学年)	620 28.5 20.9 2.3	706 33.1 25.3 2.2	628 27.5 20.6 2.7	669 22.3 22.3 2.4	612 29.8 18.7 2.3	610 28.8 15.5 2.5	638 26.1 20.4 2.9	626 25.4 20.3 2.2	663 27.3 18.2 2.7	626 28.5 23.1 2.7
	中学校	825 36.5 25.0 3.1	923 41.0 29.8 2.7	832 35.2 24.4 3.4	897 28.0 27.2 2.9	818 37.0 21.9 2.9	817 37.4 18.4 3.2	844 32.9 24.3 3.4	796 30.1 22.6 2.7	862 34.2 21.2 3.1	819 35.1 26.6 3.4
	日・曜	19 日（月）	20 日（火）	21 日（水）	22 日（木）	23 日（金）	26 日（月）	27 日（火）	28 日（水）	29 日（木）	30 日（金）
	献立名	ごはん 牛乳 あじフライ れんこん彩りサラダ なめこ汁	カレーピラフ 牛乳 オムレツトマトソース ツナ和え コーンポタージュ	ごはん 牛乳 焼き餃子② うま塩昆布和え 豆乳ちゃんぽんスープ	ごはん 牛乳 さんまの一夜干し 旨め煮 あおさの味噌汁	ごはん 牛乳 チキン味噌カツ 磯香和え 法度汁	ごはん 牛乳 めひかり唐揚げ② 和風マカロニサラダ 体ほかほか根菜汁	ごはん 牛乳 イカのにんにくバター焼き 鶏とこんにゃくの旨煮 群雲汁	ごはん 牛乳 鶏のアーモンドがらめ 梅おかか和え お麴の味噌汁	ごはん 牛乳 鯖のごまだれ のりたく和え 鶏つまれ汁	ごはん 牛乳 南総カレー 海草のサラダ・福神漬 拓心ヨーグルト(常備・常山) ぶどうヨーグルト(三芳)
	料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう あじフライ 油 中濃ソース 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 わかめ こんぶだし みそ	こめ カレーピラフベース ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ バター にんにく たまねぎ トマト ワイン 中濃ソース 上白糖 塩 醤油 ツナ レモン ごまつな キャベツ こメロン 上白糖 醤油 油 とりにく とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ぎゅうにゅう コーンポタージュ 塩 こしょう	こめ ぎゅうにゅう ぎょうざ ごまつな キャベツ こメロン とりにく ごぼう にんじん ごま しおこんぶ 醤油 ごま油 ちゃんぽんめん ぶたにく ごま油 しょうが にんじん とうもろこし もやし チンゲンサイ ただけのこ にぼし・かつおだし ポークフイオン 中華だし とうにゅう 塩 みそ	こめ ぎゅうにゅう さんま一夜干し 醤油 みりん とりにく ごぼう にんじん ごま エリンギ キャベツ にんじん 醤油 酒 みりん あおさのり さつまいも たまねぎ なす わかめ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ いちごとみかんの二色ゼリー	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 トマトピューレー 中濃ソース こんぶだし ごまつな エリンギ キャベツ にんじん 醤油 酒 みりん あおさのり さつまいも たまねぎ なす わかめ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ いちごとみかんの二色ゼリー	こめ ぎゅうにゅう イカ 油 とりにく たまねぎ キャベツ エリンギ えだまめ とうもろこし マカロニ エッグフリーマヨネーズ 醤油 塩 こしょう かつおぶし とりにく にんじん とうがん れんこん ごぼう ながねぎ 酒かき にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう めひかりからあげ 油 にんにく 酒 塩 醤油 カレー粉 バター とりにく こんにゃく にんじん れんこん さつまあげ しいだけ 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 にんじん まいだけ さつまいも えのきだけ ふ あぶらあげ こんぶだし 塩 片栗粉 醤油 さつまいもとくりのタルト	こめ ぎゅうにゅう とりにく 酒 塩 米粉 片栗粉 油 アーモンド 上白糖 みりん 醤油 キャベツ ごまつな きゅうり にんじん ねりうめ 醤油 みりん かつおぶし はだいこん さつまいも はくさい えのきだけ ふ あぶらあげ みそ にぼし・かつおだし	こめ ぎゅうにゅう とりにく さば文化干し 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん 醤油 かぼちゃ ごま 片栗粉 たくあん にんじん キャベツ もやし きゅうり のり エッグフリーマヨネーズ 醤油 とうがん 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 油 しょうが にんにく ぶたにく たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん とうがん なす 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 拓心ヨーグルト ぶどうヨーグルト
		栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		小学校(中学年)	756 30.5 32.4 2.2	657 23.0 25.5 3.6	600 22.4 17.0 2.1	627 24.7 17.0 2.1	648 26.1 20.3 2.0	678 29.2 22.9 2.5	661 25.4 23.8 2.3	655 29.0 26.2 2.8	665 21.8 21.6 3.4
		中学校	946 35.1 35.6 2.6	903 30.1 32.2 4.4	815 28.9 20.5 2.7	898 35.0 25.6 2.8	847 32.1 20.5 2.7	838 31.6 23.0 2.5	880 37.8 26.5 3.3	885 32.2 28.8 3.1	874 27.0 25.7 4.2

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

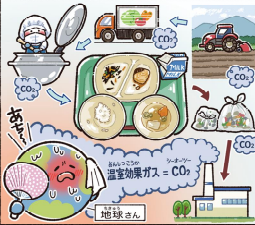
お知らせ



令和8年度 10月分の給食費	
中学校	
6,000 円	

振替替え	11/2(月)
※口座残高にご注意ください。	

食べ残すと…



10月は食品ロス削減月間です。
残さず食べて地球にやさしい
行動をしましょう。