

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（水）	2 日（木）	3 日（金）	6 日（月）	7 日（火）	8 日（水）	9 日（木）	10 日（金）	13 日（月）	14 日（火）	15 日（水）
献立名	ごはん 牛乳 旨辛チキン もやしナムル 味噌ワントンスープ	ごはん 牛乳 縞ほっけ一夜干し じゃが芋の味噌煮 そうめんかぼちゃのすまし汁 夏みかん	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 鮭のバター醤油焼き ひじきの炒り煮 豆乳仕立ての味噌汁	ごはん 牛乳 鶏のレモン漬け焼き アーモンド和え 七夕汁 お星さまデザート	ごはん 牛乳 めひかり唐揚げ② 和風のりポテト なめこ汁	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー もちもち紫いも	ごはん 牛乳 納豆 炒り鶏 かぼちゃの味噌汁	ごはん 牛乳 鯖のスタミナ漬け うま塩昆布和え 犬糞のそばろ汁	ごはん 牛乳 とろけるソースインハンバーグ かぼちゃアーモンドサラダ 青菜ときのこのスープ	ごはん 牛乳 さんま一夜干し 炒り豆腐 鶏つみれ汁 晩柑
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう とりにく 酒 塩 米粉 片栗粉 油 トマトピューレー コチュジャン 三温糖 マーマレード 醤油 酢 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 ワントン ごま油 にんにく ぶたにく にんじん たけのこ とうもろこし にら こしょう 塩 チキンフイヨン 中華だし みそ	こめ ぎゅうにゅう しまほっけ一夜干し じゃがいも にんじん とりにく だいずミート ただのこ こんにゃく グリーンピース にんにく しょうが 酒 みそ 三温糖 オイスターソース 醤油 片栗粉 ごま油 中華だし 油 ぶたにく だいこん にんじん しいたけ そうめんかぼちゃ 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 なつみかん	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 なす かぼちゃ チース カレールウ コンソメ みかん缶 パイナップル缶 もも缶 いちじく ヨーグルト 福神漬 とうもろこし 塩	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 にんにく ぶたにく こんにゃく えだまめ 三温糖 醤油 かつおだし 酒 ごま油 とりにく 油 かぶ にんじん じゃがいも たまねぎ 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 塩 にんにく こしょう レモン 醤油 みりん 油 こまつな キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 のり ごま なまあげ なめこ わかめ ながねぎ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ かまぼこ オクラ そうめん にんじん えのきだけ ただのこ ながねぎ にぼし・かつおだし 酒 塩 醤油 七タお星さま三色ゼリー	こめ ぎゅうにゅう とりにく めひかり唐揚げ 油 じゃがいも たまねぎ エリンギ えだまめ とうもろこし ツナ エッグフリーマヨネーズ 醤油 のり ごま なまあげ なめこ わかめ ながねぎ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく にんじん しいたけ ただのこ 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 くうしんさい ほそぎりたまご ハム 醤油 酢 ごま油 上白糖 みりん もちもちむらさきいも	こめ ぎゅうにゅう なっとう とりにく ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ しょうが ごま 上白糖 みりん かつおだし しおこんぶ ズッキーニ たまねぎ はだいこん あぶらあげ にぼし・かつおだし みそ ぶたにく ごま油 だいこん にんじん はだいこん しいたけ にぼし・かつおだし 醤油 みりん 塩 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し キムチベース 醤油 中濃ソース 上白糖 デミグラスソース ワイン 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 オリーブオイル にんにく とりにく ごま油 マッシュルーム エリンギ にんじん 塩 こしょう チンゲンサイ チキンフイヨン コンソメ	こめ ぎゅうにゅう とろけるソースインハンバーグ トマトケチャップ 中濃ソース 上白糖 デミグラスソース ワイン 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 オリーブオイル にんにく とりにく ごま油 マッシュルーム エリンギ にんじん 塩 こしょう チンゲンサイ チキンフイヨン コンソメ	こめ ぎゅうにゅう さんま一夜干し 醤油 みりん 油 とりにく とうふ おから たまねぎ にんじん ひじき えだまめ 酒 みりん 醤油 きび砂糖 かつおだし 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 ばんかん
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	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
小学校(中学年)	681 26.5 24.8 2.8	602 28.7 15.2 2.8	668 21.0 18.7 2.5	660 32.8 25.5 2.0	629 24.6 19.4 3.1	665 25.0 25.2 1.9	680 26.1 22.5 2.7	601 27.0 17.5 2.1	589 26.4 20.3 2.5	628 22.6 23.7 2.5	709 32.8 28.3 2.2
中学校	901 33.8 29.8 3.6	801 37.5 18.0 3.4	865 25.4 21.5 3.2	871 40.3 30.1 2.3	811 30.1 22.0 3.8	861 30.3 29.3 2.3	881 32.7 26.1 3.2	798 33.8 20.2 2.5	786 33.1 23.9 3.0	842 28.5 29.0 3.2	904 39.5 31.6 2.6

日・曜	16 日（木）	17 日（金）	21 日（火）	22 日（水）	23 日（木）
献立名	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ 青菜のナッツ和え かきたま汁	ごはん 牛乳 ハッシュドボーク のりサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 夏バテ予防豚汁	ごはん 牛乳 鶏そぼろ 湯葉のお吸い物 スイカ	わかめごはん 牛乳 あじフライ ごぼう彩りサラダ フルーツ寒天
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ささみチーズフライ 油 中濃ソース チンゲンサイ こまつな キャベツ とうもろこし ごま アーモンド 醤油 上白糖 みりん にんじん えのきたけ 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	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 のり とりにく あおひげ 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 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう いか 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 じゃがいも なす かぼちゃ 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 だいにく だいずミート しょうが 酒 醤油 三温糖 油 いりたまご えだまめ にんじん ゆば わかめ ながねぎ とうふ 塩 こんぶだし にぼし・かつおだし 酒 醤油 すいか	こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう あじフライ 油 中濃ソース ごぼう 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 かんてん もも缶 パイナップル缶 みかん缶 カクテルゼリー
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
小学校(中学年)	610 23.7 18.5 2.4	643 24.2 17.5 2.5	617 30.2 18.4 2.5	632 27.4 19.8 2.1	726 26.4 29.4 2.1
中学校	784 28.4 20.3 2.8	845 29.6 20.4 3.4	824 37.5 21.6 3.1	828 34.7 23.3 2.6	910 29.7 31.9 2.7

★ 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 7月分の給食費 中学校 6,000 円
振り替え 7/31(金) ※口座残高にご注意ください。