

令和8年10月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校	ひとくちメモ
1 木	ごはん / 冷とうみかん	米 / 冷とうみかん	640	834	嶺南中学校のリクエスト献立です。給食部が全校にアンケートをとりました。給食には好きなメニュー・苦手なメニューがあるかもしれませんが、どの給食も必ず栄養のバランスが整っています。残さず食べましょう。
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくりこ 米こ 油	30.1	37.0	
	こんぶ和え	こんぶ キャベツ 大根 菜花 小松菜 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	18.4	20.9	
	ピリからみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ にら 豆ふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	2.5	3.2	
2 金	ハヤシライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご	673	924	ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維がたくさん含まれています。さらに、皮ふを健康に保つビタミンAや血液の流れを正しくするマグネシウムも含まれています。
	ひじきサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング	23.0	29.6	
	ヨーグルト	ヨーグルト	19.7	25.1	
			2.7	3.5	
5 月	ごはん	米	585	839	しぎなすの「しぎ」とは鷹の名前です。大昔、なすをくり抜いて、中にしぎ肉を入れた料理をしぎなすと呼んでいました。現在はしぎ肉は使われていませんが、名前が残っています。
	ぼうぎょうざ(小① 中②)	ぼうぎょうざ	23.1	31.7	
	しぎなす	ぶた肉 なす ビーマン 玉ねぎ キャベツ エリンギ しょうが 油 酒 焼肉のタレ みそ しょうゆ ごま ごま油 かたくりこ	17.6	23.3	
	ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 玉ねぎ にんじん コーン 葉大根 しょうが 油 酒 ブイヨン がらスープ 塩 こしょう たまご ルウ	2.1	3.2	
6 火	ごはん / なし	米 / なし	681	892	南房総中学校1年生が作成した献立です。秋でも暑い日があるので、さっぱりとした味付けを意識しています。けんちん汁には地域でとれた里芋を加えて、いろいろな食感が楽しめるように工夫しています。
	とり肉のさっぱり	とり肉 酒 塩 かたくりこ 米こ 油 さとう しょうゆ みりん レモン 酢	29.0	35.7	
	小松菜とハムのごま風味和え	小松菜 菜花 きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま	24.8	28.9	
	けんちんじる	けずり節(だし用) 豆ふ 里いも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	2.1	2.9	
7 水	ごはん	米	569	758	大昔、かぶの葉や茎の部分のことを「青菜」、白い部分を「かぶら」と言っていました。今では緑色の濃い葉野菜のことを青菜と呼んでいます。小松菜やほうれん草、大根の葉っぱや春菊などがあります。
	ミナミカマスの塩焼き	ミナミカマスの塩焼き	31.2	38.4	
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく えだ豆 油 だし 酒 さとう しょうゆ みりん	16.1	18.5	
	青菜のみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 小松菜 大根 葉大根 油あげ 豆ふ	2.2	2.8	
8 木	ビビンバどん	米 ぶた肉 しょうが にんにく 長ねぎ ごま油 さとう 酒 しょうゆ コチュジャン ごま たまご にんじん もやし 小松菜 わらび ドレッシング	604	798	「一日一箇のりんごは医者を選ざける」という西洋のことわざがあります。りんごには、腸内環境を整える食物繊維や血圧を正常な値にする「カリウム」という栄養素が多く含まれているからです。
	キムチスープ	ぶた肉 にんにく しょうが にんじん 白菜 キムチ 豆ふ しいたけ えのきだけ にら みそ 酒 ブイヨン 油 がらスープ しょうゆ 塩 ごま油	27.7	35.0	
	りんご	りんご	18.5	22.1	
			2.3	3.1	
9 金	ごはん / ブルーベリーゼリー	米 / ブルーベリーゼリー	638	848	「目の愛護デー献立」です。10月10日は目の愛護デーなので、目に良いと言われている栄養素がたくさん含まれている食品を使っています。色の濃い野菜にはカロテンが多く、目のはたらきを維持するのに役立ちます。
	ハンバーグ	ハンバーグ ケチャップ ソース さとう デミグラスソース しょうゆ	22.7	28.7	
	グリーンサラダ	ハム 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし さとう	21.0	25.2	
	カロテンスープ	ウインナー かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.4	3.2	
13 火	ごはん	米	635	866	「さつまいもの日献立」です。10月13日はさつまいもの日です。さつまいもにはビタミンB、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維、ヤラピンなどたくさんの栄養素が含まれています。
	焼きメンチカツ	焼きメンチカツ ソース	21.3	27.1	
	いもいもサラダ	ハム じゃがいも さつまいも きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう	24.4	30.5	
	たまごスープ	たまご ベーコン 玉ねぎ にんじん 葉大根 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう かたくりこ	2.0	2.8	
14 水	ごはん	米	593	806	春巻きとは豚肉、たけのこ、しいたけなどを炒め、小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。昔、春が始まる頃に新芽を出す野菜を使っていたことから「春巻き」と名付けられたそうです。
	春まき(小① 中②)	春まき 油	18.8	24.0	
	マーボーどうふ	ぶた肉 豆ふ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ みそ かたくりこ	20.2	24.9	
	ちゅうかスープ	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ にら 塩 こしょう しょうゆ がらスープ 酒 ごま油	2.4	2.9	
15 木	ごはん	米	597	782	南房総中学校1年生が作成した献立です。地域でとれる食材を意識してたくさん使っています。味があきないように味付けを工夫した献立です。給食センターではホイル焼きが難しいので、カップを使って調理しました。
	サケのバターホイル焼き(風)	サケ しめじ 玉ねぎ バター 塩 こしょう パセリ	32.7	38.1	
	ひじきのにもの	大豆 さとう しょうゆ ひじき にんじん 生あげ だし 酒 みりん 油	14.9	16.5	
	さつまいもじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	3.2	3.9	
16 金	秋野菜カレー	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ さつまいも 里いも にんじん かぼちゃ れんこん しめじ にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース	680	904	南房総中学校1年生が作成した献立です。サラダには自分の身近でとれたひじきを入れています。また、秋を意識して旬の野菜をたくさん使っています。秋野菜カレーは3人が考えたレシピをミックスしました。
	春雨サラダ	春雨 かまぼこ にんじん キャベツ ひじき コーン しょうゆ 酢 ごま油 さとう	22.0	27.2	
	福神づけ / かき	福神づけ / かき	17.7	20.8	
			3.0	3.9	
19 月	ごはん	米	586	798	南房総中学校1年生が作成した献立です。季節の食材を意識してとり入れています。ミネストローネにさつまいもが入っているのが特徴です。給食のさつまいもは100%南房総市内でとれたものを使っています。
	オムレツきのこソース	オムレツ 大豆バター にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム いちじく ワイン ケチャップ デミグラスソース さとう 塩	19.5	25.2	
	れんこんサラダ	ハム れんこん きゅうり にんじん みそ しょうゆ さとう 酢 ごま油	17.6	21.6	
	ミネストローネ	ウインナー さつまいも にんじん 玉ねぎ トマト マカロニ 油 カレーこ ワイン サルサソース コンソメ ソース 塩 こしょう	2.0	2.6	
20 火	ごはん	米	621	823	更紗揚げとはカレー粉としょうゆで下味をつけ、衣をまぶしてカラッと揚げた料理のことです。揚げ上がりの色合いが、インドの染め物である「更紗」の模様に似ていることから名づけられました。
	イカのさらさあげ	イカ 塩こうじ しょうゆ しょうが 米こ カレーこ かたくりこ 油	28.1	34.3	
	ピーマンの細切りいため	ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ 油 しょうゆ かき油 かたくりこ ごま油	18.9	21.8	
	ちゅうかコーンスープ	玉ねぎ コーン えのきだけ 葉大根 油 ごま油 ルウ がらスープ 塩 こしょう	2.4	3.2	
21 水	チーズ牛どん	米 牛肉 しらたき 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが 油 酒 さとう しょうゆ みりん だし チーズ	658	869	南房総中学校1年生が作成した献立です。チーズ牛丼のおいしさを広めたくて考えました。牛丼の上にチーズをのせてください。牛丼だけでなく、サラダやくだものをいっしょに食べると栄養のバランスがよくなります。
	のりサラダ	のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま	29.6	37.7	
	みかん	みかん	22.2	26.8	
			2.0	2.3	
22 木	ごはん	米	569	784	みそには食品をおいしくするためのはたらきがいろいろあります。香りをつけたり、うまみを足したり、にくをやわらかくしたり、魚の生臭いにおいを消したり、食品を長持ちさせたりします。
	ブリのみそしょうゆづけ	ブリのみそしょうゆづけ	31.3	41.4	
	小松菜とツナの和え物	ツナ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり さとう しょうゆ	18.8	23.1	
	とうにゅう仕立てのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ 豆乳	2.3	3.2	
23 金	ごはん	米	574	796	「十三夜献立」です。十三夜は十五夜の次に月が美しい日とされ、お月見をする日本独自の風習です。十三夜のお月見は葉や豆の収穫を祝うため、ススキと一緒に葉や枝豆をお供えします。
	焼きぐりコロッケ	焼きぐりコロッケ 油	19.1	24.2	
	ゆかり和え	小松菜 きゅうり にんじん キャベツ 菜花 ゆかり ごま しょうゆ	17.6	22.3	
	ずき焼き風に	ぶた肉 しいたけ ぶ しらたき 白菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みりん さとう しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ 長ねぎ	1.7	2.1	
26 月	ごはん / りんごヨーグルト	米 / りんごヨーグルト	615	812	千葉県は「しょうゆ」の一大生産地です。特に銚子は、大豆や小麦の生産地に近かったこと、利根川を利用して江戸と直接つながっていたことなどから、しょうゆの町として発展しました。
	肉だんごと根菜のあげに	肉だんご れんこん さつまいも 油 しょうが しょうゆ さとう みりん かたくりこ	27.1	33.5	
	わかめサラダ	むしどり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 酢 さとう ごま	17.2	20.2	
	大根のそぼろじる	けずり節(だし用) ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 米こ	2.3	3.1	
27 火	ごはん	米	571	764	れんこんには歯ごたえがあります。食べ物が硬い・柔らかいなどの歯ごたえを感じているのは「歯」ではなく、歯をあごの骨に固定している歯根膜という膜です。歯が傷つかないよう、クッションの役割をしています。
	イカのてり焼き	イカ みそ うめ 塩こうじ さとう 酒 しょうゆ	30.5	37.6	
	れんこんの金平	ぶた肉 れんこん にんじん さつまあげ えだ豆 さとう しょうゆ 酒 みりん 油 ごま油	13.3	15.0	
	かぼちゃのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ かぼちゃ 玉ねぎ 葉大根 生あげ	3.0	3.7	
28 水	ごはん / ぶどうゼリー	米 / ぶどうゼリー	605	809	ぶどうは世界の中で最も多く栽培されている果物の1つで、大昔からの歴史があります。日本では生で食べることが多いですが、海外では主にワインの原料として栽培されています。
	ぶた肉のしょうがに	ぶた肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 玉ねぎ にんじん こんにゃく さとう ごま	28.5	36.1	
	ツナマヨサラダ	ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう	19.3	22.9	
	じゃがいもとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	2.3	3.1	
29 木	ごはん	米	633	844	明日はハロウィンなので、かぼちゃのポターージュにしました。かぼちゃのように色の濃い野菜を緑黄色野菜と言います。緑黄色野菜にはビタミンAが多く、のどや鼻の粘膜を強くして、カゼに負けない体を作ります。
	サバのごまつつたあげ	サバのごまつつたあげ 油	31.6	39.6	
	なっとうキムチ和え	なっとう 小松菜 きゅうり キャベツ キムチ カツオ節 しょうゆ からし	24.2	28.8	
	とんじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく 里いも 豆ふ 油あげ	2.3	3.1	
30 金	タコライス	米 ぶた肉 大豆 玉ねぎ エリンギ トマト しょうが にんにく 油 ワイン さとう チリパウダー カレーこ コンソメ 塩 こしょう サルサソース ソース しょうゆ キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 葉大根 ドレッシング	637	849	明日はハロウィンなので、かぼちゃのポターージュにしました。かぼちゃのように色の濃い野菜を緑黄色野菜と言います。緑黄色野菜にはビタミンAが多く、のどや鼻の粘膜を強くして、カゼに負けない体を作ります。
	かぼちゃのポターージュ	とり肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん バター ワイン チーズ 牛乳 豆乳 米こ ブイヨン 生クリーム ローレル コンソメ 塩 こしょう	28.5	36.1	
	オレンジ	オレンジ	19.7	23.3	
			1.9	2.5	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩相当量g《2末満・2.5末満》

※給食費10月分の振替は、11月2日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(中学校6000円)

6日(火)、15日(木)、16日(金)、19日(月)、21日(水)、29日(木)

南房総中学校の1年生が考えた献立です

栄養バランスだけでなく、地産地消や旬、味付けなどを工夫して作成されています。