令　和　８　年　11　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
2 月	ごはん　/　ヨーグルト	米　/　ヨーグルト	618	868	食事の前のあいさつをしていますか。「いただく」は頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう時、頭上にささげて敬意を表した動作にちなんだ言葉です。生き物の命への感謝の気持ちをこめましょう。
	ホッケの一夜ぼし	ホッケの一夜ぼし	34.2	45.8	
	ひじきのいりに	ぶた肉　油あげ　ひじき　にんじん　こんにゃく　えだ豆　さとう　しょうゆ　だし　酒　油	18.4	24.0	
	とりだんごじる	こんぶ・けずり節(だし用)　みそ　とり肉　大根　にんじん　えのきたけ　豆ふ　葉大根	2.7	3.6	
4 水	ごはん	米	609	811	食事の後のあいさつをしていますか。「ちそう」は食事を用意するために走り回ることを意味しています。目の前の食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。
	とり肉のごまみそづけ	とり肉　にんにく　ごま　みそ　ごま油　しょうゆ　みりん　こしょう　酢　さとう	29.0	36.1	
	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	21.9	25.5	
	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	2.7	3.5	
5 木	ごはん	米	570	809	南房総中学校の1年生が作成した給食です。地域の食材を意識しています。伝統料理のクジラの竜田揚げを取り入れてます。栄養バランスがよくなるように、海藻を多めに使っています。
	クジラのたつたあげ（小①　中②）	クジラ　かたくりこ　米こ　油	27.5	39.6	
	かいそうサラダ	キャベツ　にんじん　大根　きゅうり　コーン　わかめ　ひじき　ドレッシング	16.1	21.3	
	かき玉じる	けずり節(だし用)　たまご　とり肉　なると　にんじん　えのきたけ　長ねぎ　豆ふ　わかめ　酒　みりん　しょうゆ　塩　かたくりこ	2.0	3.0	
6 金	たまごドライカレー	米　たまご　ぶた肉　とり肉　大豆　にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ　ごぼう	580	754	南房総中学校の1年生が作成した献立です。寒い時期が旬の大根やキャベツを使ったサラダにしています。たんぱく質をとるために、ドライカレーに目玉焼きをのせる予定でしたが、給食ではゆで卵にしました。
		セロリ　油　カレーこ　ワイン　コンソメ　ケチャップ　トマト　ルウ　塩	24.6	30.3	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく　キャベツ　大根　きゅうり　玉ねぎ　わかめ　ひじき　ドレッシング　しょうゆ　さとう	16.2	18.1	
	みかん	みかん	1.4	1.9	
9 月	ごはん	米	725	986	11月8日は「いい歯の日」だったので、今日は「いい歯の日献立」です。健康な歯を保つためには、食べる時によく噛んで、だ液をたくさん出すことが大切です。だ液にはむし歯や歯周病を防ぐはたらきがあります。
	焼きメンチカツ	焼きメンチカツ　ソース	26.5	33.9	
	カミカミサラダ	ハム　キャベツ　きゅうり　えだ豆　コーン　ちりめん　大豆　アーモンド　マヨネーズ　しょうゆ　さとう　塩　こしょう	30.3	38.2	
	秋のかおりシチュー	とり肉　さつまいも　しめじ　玉ねぎ　にんじん　チーズ　バター　コンソメ　塩　こしょう　ローレル　ワイン　米こ　牛乳　豆乳　プイヨン　生クリーム	1.9	2.9	
10 火	ごはん	米	614	814	南房総中学校の1年生が作成した献立です。海藻類を取り入れて、栄養が偏らないように工夫しています。南房総市でとれる食材をたくさん使っています。
	イカのレモンに	イカ　酒　塩　かたくりこ　米こ　油　しょうゆ　さとう　レモン	33.7	41.8	
	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	18.5	21.5	
	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	2.7	3.3	
11 水	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	656	869	りんごには赤色の色素・緑色の色素・黄色の色素が含まれています。品種によって含まれる色素の量が違います。木の葉が様々な色に紅葉するように、りんごも熟してくると、黄色になったり、赤色になったりします。
		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	21.9	27.6	
	チーズサラダ	チーズ　キャベツ　パパイア　コーン　きゅうり　にんじん　とり肉　ドレッシング	19.5	23.4	
	りんご	りんご	2.8	3.5	
12 木	ごはん	米	574	772	肉じゃがは代表的な日本食ですが、実はイギリス発祥のビーフシチューがもとになっています。明治時代にイギリス留学した日本人がビーフシチューの味が忘れられず、日本で再現しようとしたことが始まりです。
	とうふハンバーグあまずあんかけ	とうふハンバーグ　にんじん　えのきたけ　さとう　しょうゆ　酢　かたくりこ	26.7	33.7	
	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	14.3	16.9	
	大根とれんこんのそぼろじる	けずり節(だし用)　ぶた肉　大根　葉大根　れんこん　しょうゆ　ごま油　酒　みりん　塩　米こ	2.2	2.8	
13 金	たきこみごはん	米　きのこごはんの素	568	743	南房総中学校の1年生が作成した献立です。秋が旬のきのことにんじんを入れた炊き込みご飯を中心に考え、おかずの味が同じにならないように、工夫をしています。
	サケの塩焼き	サケの塩焼き	32.3	38.0	
	ほうれん草ともやしのナムル	ハム　キャベツ　きゅうり　もやし　ほうれん草　ごま　しょうゆ　さとう　ごま油　キムチの素	15.9	18.0	
	じゃがいもと玉ねぎのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用)　みそ　じゃがいも　玉ねぎ　わかめ　豆ふ　油あげ	3.8	4.6	
16 月	ごはん　/　マスカットヨーグルト	米　/　マスカットヨーグルト	658	883	マスカットとは200種類以上あるぶどうの品種の1つです。北アフリカ原産で、エジプトを中心に紀元前から栽培されてきました。クレオパトラも好んだといわれています。
	しゅうまい（小1・2①　小3～②）	しゅうまい	27.8	36.1	
	マーボーどうふ	ぶた肉　豆ふ　長ねぎ　れんこん　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	17.9	21.6	
	みそワンタンスープ	ぶた肉　にんじん　玉ねぎ　コーン　長ねぎ　葉大根　ワンタン　ごま油　酒　がらスープ　みそ	2.4	3.0	
17 火	ごはん	米	636	839	南房総中学校1年生が作成した献立です。ほうれん草・ひじき・豆腐を使って、鉄分強化メニューにしています。竜田揚げにレモンをかけて食べることでビタミンCをとり、鉄分の吸収を助けます。
	とり肉のたつたあげ	とり肉　しょうゆ　しょうが　酒　かたくりこ　油　レモン	28.4	34.7	
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草　もやし　キャベツ　ごま　さとう　しょうゆ	24.0	28.2	
	たまごスープ	けずり節(だし用)　たまご　ひじき　わかめ　玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　長ねぎ　豆ふ　酒　みりん　しょうゆ　塩　かたくりこ	2.0	2.6	
18 水	ごはん　/　ラ・フランスゼリー	米　/　ラ・フランスゼリー	626	832	ラ・フランスは西洋ナシの品種です。日本の梨と違って、西洋ナシは収穫してもすぐには食べられません。収穫してから熟させる「追熟」という作業をします。日本では山形県で多く作っています。
	ぶた肉のかおり焼き	ぶた肉　にんにく　しょうが　しょうゆ　酒　さとう　ごま油　玉ねぎ　ごま　焼肉のタレ	31.5	39.8	
	のりず和え	のり　ツナ　レモン　にんじん　きゅうり　キャベツ　大根　ドレッシング　酢　しょうゆ　さとう	19.5	23.2	
	なめこじる	こんぶ・けずり節(だし用)　みそ　長ねぎ　豆ふ　油あげ　大根　なめこ　葉大根	2.4	3.0	
19 木	ごはん　/　オレンジ	米　/　オレンジ	637	851	南房総中学校1年生が作成した献立です。伝統料理や和風であることを意識しています。南房総市は海に接しているため、海産物も多くとれます。里の食材と海の食材を上手に組み合わせています。
	イワシのかば焼き	イワシ　かたくりこ　米こ　油　しょうゆ　さとう　みりん	27.3	34.7	
	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	19.0	22.8	
	さつまじる	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	1.9	2.6	
20 金	ポークカレーライス	米　麦　ぶた肉　玉ねぎ　じゃがいも　にんじん　にんにく　しょうが　トマト	670	896	れんこんのカラフルサラダには8種類の食材が入っています。体に必要な栄養素は1つではありません。さまざまな栄養素をとるためには、いろいろな食材を組み合わせて食べることが大切です。
		チャツネ　ルウ　油　カレーこ　ローレル　ワイン　ソース	22.4	28.1	
	れんこんのカラフルサラダ	れんこん　ひじき　にんじん　コーン　葉大根　きゅうり　キャベツ　ハム　ごま　しょうゆ　マヨネーズ　こしょう	22.2	26.7	
	福神づけ	福神づけ	2.9	3.8	
24 火	ごはん	米	651	858	11月24日はいい日本食で「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。和食に大切な「だし」を効かせて、けんちん汁を作りました。
	サバのごまみそだれかけ	サバ　酒　みそ　さとう　みりん　しょうゆ　ごま　しょうが	31.4	38.5	
	なっとう和え	なっとう　小松菜　きゅうり　キャベツ　カツオ節　しょうゆ　からし	26.4	31.1	
	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	2.6	3.5	
25 水	ごはん　/　りんご	米　/　りんご	625	835	れんこんが「シャキシャキ」するのはペクチンという食物繊維が含まれているからです。ペクチンは熱や水に強く、壊れにくいため、細胞を支える壁がしっかりとしていて、歯ごたえが残ります。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ　えのきたけ　大根　玉ねぎ　さとう　しょうゆ　レモン　みりん　だし	26.9	34.1	
	シャキシャキ和え	れんこん　にんじん　きゅうり　コーン　キャベツ　葉大根　カツオ節　ドレッシング	18.1	21.5	
	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	
26 木	おやこどん	米　とり肉　玉ねぎ　にんじん　しらたき　たまご　えだ豆	676	891	豆乳は大豆が原料で、豆腐にする前の状態です。大豆のたんぱく質が多く含まれていて、体への吸収率も高いです。また、鉄も多く含まれています。成長期には血液や筋肉を作るために鉄がたくさん必要です。
		しいたけ　油　しょうゆ　さとう　酒　だし　みりん	31.7	40.2	
	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	21.6	26.0	
	マスカットゼリー	マスカットゼリー	2.5	3.1	
27 金	ごはん	米	643	873	さつまいもは食物繊維を多く含んでいます。食物繊維には水に溶けるものと溶けないものの2種類あり、さつまいもは両方をバランスよく含んでいます。特に皮の部分に多いので、皮ごと食べたほうがお得です。
	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	22.7	29.1	
	大根サラダ	大根　きゅうり　にんじん　ツナ　レモン　塩　酢　油　しょうゆ　さとう	21.9	27.3	
	さつまいものポタージュ	とり肉　さつまいも　玉ねぎ　にんじん　白いんげん豆　プイヨン　チーズ　バター　ワイン　ローレル　コンソメ　塩　牛乳　豆乳　米こ　生クリーム　こしょう	2.0	2.8	
30 月	ごはん　/　チーバくんムース	米　/　チーバくんムース	630	849	千産千消デーです。千葉県や南房総市でとれた食べ物をたくさん使った献立です。シイラは千倉地区、れんこん・にんじん・さといも・ごぼうは和田地区でとれたものです。
	シイラフライ	シイラフライ　油　ソース	27.7	36.3	
	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	17.5	21.4	
	のっぺいじる	けずり節(だし用)　とり肉　大根　にんじん　里いも　ごぼう　しいたけ　豆ふ　長ねぎ　葉大根　しょうゆ　酒　塩　米こ	1.8	2.4	

※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未満・2.5未満》

※給食費11月分の振替は、11月30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）

5日（木）、6日（金）、10日（火）、
13日（金）、17日（火）、19日（木）
南房総中学校の1年生が考えた献立です



11月24日は和食の日



30日（月）
「千産千消献立」

千葉県の給食では、地産地消の「地」を千葉県の「千」に代えて千葉県でとれた食べ物を千葉県で消費しようと取り組んでいます。
さらに、南房総市の給食は「市産市消」をがんばっています！