

令和8年6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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	ひとくちメモ
1月	ごはん	米	653	885	6月1日は「牛乳の日」です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業にもっと関心を持ってもらうための日とされています。牛乳には成長期に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。大切に飲んでください。
	オムレットマトソース	オムレット 大豆バター にんにく 玉ねぎ トマト いちじく ワイン ケチャップ デミグラスソース さとう 塩	23.5	30.1	
	マセドアンサラダ	ハム マカロニ きゅうり コーン 玉ねぎ レモン しょうゆ 塩 こしょう 酢 さとう 油 からし	22.9	28.6	
	じゃがいものポターージュ	ベーコン ジャがいも 玉ねぎ パセリ ブロッコリー エリンギ 白いんげん豆 フライオン チーズ バター ワイン ローレル 牛乳 豆乳 米 コンソメ 塩 こしょう	2.1	3.0	
2月	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	579	803	6月は「牛乳月間」です。給食に牛乳がでるのはカルシウムが多いからです。骨に蓄えられるカルシウムの量は小学生から二十歳までに決まっています。骨を蓄えられ、未来の自分の体を支えられる骨を作りましょう。
	イカの照り焼き	イカ みそ うめ 塩こうじ さとう 酒 しょうゆ	32.1	40.1	
	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	14.0	17.5	
	けんちんじる	けずり節(だし用) 豆 じゃがいも 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	2.7	3.4	
3月	五色ごはん	米 五色の花むすび	573	769	南房総市の給食は「和食」を大事にしています。和食は料理のこたけを指しているではありません。日本の自然環境やその地域ならではの特色を背景として生まれた食文化でもあります。
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	26.1	32.7	
	肉じゃが	ぶた肉 ジャがいも 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	15.9	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	2.6	3.3	
4月	ごはん	米	623	840	4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは食べ物の味が分かるだけでなく、むし歯の予防や肥満を防ぐことにもつながります。
	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	28.5	36.3	
	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	23.8	28.6	
	とうふとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆 わかめ 玉ねぎ 長ねぎ	2.2	3.0	
5月	ドライカレー	米 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 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	556	742	オレンジなどの果物は、1日に200g食べると健康的に毎日を過ごせるといふ目安があります。日本では二人に一人が果物をほとんど食べていません。病気の予防のために毎日食べるよう勧められています。
	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	16.3	19.2	
	オレンジ	オレンジ	1.9	2.5	
	ごはん	米	573	793	
8月	ブリカツ	ブリカツ 油 ソース	24.9	32.5	「梅はその日の難逃れ」といふことわざがあります。梅には殺菌から守ってくれるはたらきや、疲れを早く回復させるはたらき、胃や腸を整えるはたらきなど、体に良いはたらきがたくさんあるからです。
	うめおかか和え	キャベツ きゅうり 小松菜 大根 カツオ節 しょうゆ だし うめ	18.4	23.2	
	あつあげのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 葉大根 玉ねぎ 生あげ にんじん わかめ	2.2	3.0	
	ごはん	米	535	775	
9月	ぼうぎょうざ(小① 中②)	ぼうぎょうざ	21.4	29.2	ピーマンにはビタミンAがたくさん含まれています。ビタミンAが不足すると、暗い場所で目が見えにくくなったり、感染症や皮膚の病気にかかりやすくなります。
	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	15.0	19.9	
	ちゅうかスープ	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ たら 塩 こしょう しょうゆ たらスープ 酒 ごま油	2.2	3.3	
	ごはん	米	613	827	
10月	とり肉とじゃがいものあげに	とり肉 しょうが 酒 しょうゆ かたくりこ 米こ ジャがいも 油 しょうゆ みりん さとう	26.3	33.1	今月のじゃがいもは丸山地区、三芳地区の農家さんや嶺南中学校でとれたものを使っています。「だんしゃく」「きたあかり」「とうや」などの品種があり、料理によって使い分けています。
	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	21.4	25.9	
	なめこじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ 豆 油あげ 大根 なめこ 葉大根	2.3	3.1	
	ごはん / うめゼリー	米 / うめゼリー	665	867	
11月	サバのアーモンドだれかけ	サバ 酒 しょうが さとう みりん しょうゆ アーモンド かたくりこ	35.0	43.4	今日は「入梅」なので梅のデザートにしました。この時期は梅の実が熟す頃なので「梅」の字が使われています。ジメジメして食欲が落ちるかもしれませんが、梅が食欲を増進させてくれます。
	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	22.3	26.2	
	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 ジャがいも 豆 油あげ	2.7	3.5	
	ハヤシライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ ジャがいも 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	665	877	
12月	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	20.9	26.3	今日のデザートは富浦地区の農家さんがつくってくれた「びわ」です。南房総市の特産物ですね。へたの反対側から皮をむくときれいにむくことができます。この時期の地元の味覚を味わってください。
	びわ	びわ	19.4	23.4	
	ごはん / チーバくんプリン	米 / チーバくんプリン	569	805	
	クジラのたつたあげ(小① 中②)	クジラ かたくりこ 米こ 油	26.6	37.8	
16月	いそか和え	小松菜 きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ のり しょうゆ だし	14.6	19.0	和田地区でとれたクジラを竜田揚げにしました。南房総地区の郷土料理です。郷土料理とはその地区で代々受け継がれている料理のことをいいます。地域の特徴や歴史を伝えてくれます。
	じゃが玉みそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ ジャがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ	2.1	3.1	
	ごはん	米	581	775	
	サケのカラフルコーン焼き	サケ 塩 こしょう ワイン コーン パプリカ チーズ マヨネーズ パセリ	31.5	38.8	
17月	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	19.4	23.1	サケのカラフルコーン焼きには「パプリカ」が入っています。パプリカは色によって栄養が少し変わります。赤色には肌をきれいにする栄養素、黄色にはストレスに強くなる栄養素が多く含まれています。
	さわにわん	けずり節(だし用) ぶた肉 酒 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ たけのこ 油あげ 塩 こしょう しょうゆ	2.3	2.7	
	野菜あんかけどん	米 ぶた肉 うすらたまご 玉ねぎ ヤングコーン キャベツ にんじん もやし たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 酒 たらスープ 八宝菜の素 しょうゆ かたくりこ	586	778	
	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 わかめ ジャがいも 玉ねぎ 長ねぎ	16.4	18.9	
18月	りんごヨーグルト	りんごヨーグルト	2.3	2.8	野菜のあんかけ丼にはヤングコーンが入っています。ヤングコーンとはとうもろこしの赤ちゃんです。1本のおいしいトウモロコシを作るために、周りのトウモロコシを早く収穫してヤングコーンとして食べます。
	ごはん	米	541	730	
	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	27.5	34.8	
	キャベツとむしどりの和え物	むしどり 小松菜 キャベツ きゅうり コーン こんぶ ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	14.7	17.0	
19月	のっぺいじる	けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん ジャがいも ごぼう しいたけ 豆 長ねぎ 葉大根 しょうゆ 酒 塩 米こ	2.2	2.9	6月は「食育月間」です。生きていくためには「食べる」ことが欠かせません。自分の健康のためにできること、食の未来のためにできることを考えてみてください。
	ごはん	米	652	859	
	とり肉のカレーチーズ焼き	とり肉 塩 こしょう ワイン 小麦こ カレーこ チーズ	26.8	33.0	
	ツナサラダ	ツナ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ ドレッシング 油 しょうゆ こしょう 塩 さとう からし 酢	23.9	28.6	
22月	ミネストローネ	ウインナー にんじん 玉ねぎ トマト えだ豆 マカロニ 油 カレーこ ワイン サルサソース トマト コンソメ ソース 塩 こしょう	2.4	3.0	ミネストローネはイタリア語で「具たくさん」という意味があります。その名の通り、肉や野菜がたくさん入っています。いろいろな食材の旨みが溶け込んだスープを、よくかんで味わって食べてください。
	ごはん / シークワーサーゼリー	米 / シークワーサーゼリー	597	814	
	シラフライ	シラフライ 油 ソース	27.1	35.9	
	あつあげチャンプルー	ぶた肉 生あげ にんじん キャベツ 小松菜 しょうが ごま油 酒 焼肉のタレ みそ しょうゆ かたくりこ	17.0	21.2	
23月	もずくのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 玉ねぎ 大根 葉大根 もずく	1.9	2.6	6月23日は「沖縄慰霊の日」です。そこで、沖縄を感じられる給食にしました。チャンプルーとは沖縄の家庭料理の1つです。いろいろな食材を混ぜるという意味があります。
	ごはん	米	613	827	
	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	22.0	27.8	
	コーンサラダ	コーン キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング マヨネーズ	21.0	25.3	
24月	コンソメスープ	ウインナー ジャがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.0	2.6	これからの時期はトウモロコシがおいしくなってきます。お腹の調子を整える食物繊維や体を元気にするビタミンが多く含まれています。海外にはお米の代わりに主食として食べている国もあります。
	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	592	808	
	ホッケの一夜ぼし	ホッケの一夜ぼし	33.1	43.6	
	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	16.5	20.0	
25月	玉ねぎのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 玉ねぎ 大根 豆 油あげ 葉大根	2.5	3.3	ヨーグルトに含まれる乳酸菌が体に良いはたらきをしてくれます。この乳酸菌は胃酸に弱いので、そのため、ヨーグルトは食後に食べた方が、生きた菌を腸へ届けることができます。
	ポークカレーライス	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ ジャがいも にんじん にんにく しょうが トマト	675	888	
	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	19.1	22.7	
	福神づけ / 冷とうみかん	福神づけ / 冷とうみかん	2.7	3.5	
29月	ごはん	米	575	764	ひじきを漢字で書くと、鹿の尾っぽの野菜(鹿尾菜)と書きます。見た目が鹿の黒くて短い尻尾に似ているからです。ひじきの炒り煮は南房総で昔から食べられている郷土料理です。食べ伝えていきましょう。
	とり肉の照り焼き	とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ さとう みりん	29.3	36.0	
	ひじきのいりに	ぶた肉 さつまあげ 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	19.1	22.0	
	キャベツのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ キャベツ にんじん 長ねぎ 油あげ 豆 葉大根	2.4	3.2	
30月	ごはん / ばんかん	米 / ばんかん	599	790	レモンが酸っぱいのは「クエン酸」が入っているからです。クエン酸はエネルギーを作り出す手助けをします。そのため、エネルギーを作り出すのを早くしたり、疲れを早く回復させたりします。
	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	29.2	35.7	
	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	17.3	19.9	
	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	2.8	3.6	

※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6月分の振替は、6月30日(火)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月15日は「千葉県民の日」
12日(金)と16日(火)は
みなみぼうそうし ちばけん
南房総市や千葉県でとれたものがいっぱいだよ

