

令和8年9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 火	ごはん / レモンゼリー	米 / レモンゼリー	575	793	2学期が始まりました。暑い時期から寒い時期まで続きます。早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。朝ごはんを食べると体や頭、腸のスイッチが入ります。必ず食べてきてください。
	しゅうまい(小1・2① 小3～②)	しゅうまい	22.0	29.5	
	マーボーなす	ぶた肉 豆ふ なす 長ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ひじき にんにく しょうが マーボーの素 かたくりこ ごま油 しょうゆ	15.1	18.7	
	春雨スープ	ぶた肉 春雨 えのきたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ にら 葉大根 ごま油 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	1.8	2.5	
2 水	ごはん	米	611	819	9月から新米になりました。給食のお米は市内の3件の農家さんが1年間の量を作ってくれています。全部で30トン以上です。残さず食べること感謝の気持ちを伝えましょう。
	タラとれんこんのあげに	タラ しょうが 酒 しょうゆ かたくりこ 米こ れんこん 油 長ねぎ みりん さとう	36.8	46.8	
	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	18.4	22.1	
	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 じゃがいも 豆ふ 油あげ	2.2	2.8	
3 木	ごはん	米	554	759	なすは夏から秋にかけて一番おいしくなります。「カリウム」という栄養素が含まれています。カリウムは体の中の余分な熱を外に逃がして体を涼しくしてくれます。熱中症予防になる野菜です。
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ	21.0	26.5	
	なすミート	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ トマト 大豆 なす にんにく マッシュルーム 油 ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう さとう	18.0	22.1	
	コンソメスープ	ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.9	2.6	
4 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	625	834	食中毒警報が発令中です。給食センターでは衛生管理にとっても気を使っています。みなさんも石けんで手を洗ったり、配膳台を清潔に管理したりして、食中毒を予防しましょう。
	かいそうサラダ	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	19.0	23.9	
	オレンジ	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	18.7	22.3	
	オレンジ	オレンジ	2.6	3.3	
7 月	ごはん / ヨーグルト	米 / ヨーグルト	586	788	むらさきいもは、中もむらさき色をしています。これはアントシアニンという成分で、ブルーベリーに入っていることで有名です。アントシアニンは目を健康に保ち、疲れをとるはたらきがあります。
	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	22.2	27.9	
	もちもちむらさきいも	もちもちむらさきいも	15.3	18.2	
	わかめスープ	とり肉 えのきたけ 玉ねぎ にんじん にら コーン わかめ ごま油 酒 がらスープ 塩 こしょう	1.9	2.4	
8 火	ごはん / ぶどう②	米 / ぶどう	600	792	南房総中学校の1年生が考えた献立です。9月は夏休み明けで疲れているので、カゼになりにくい強い体を作ることを意識した献立です。秋が旬のぶどうを取り入れています。千倉地区でとれた巨峰です。
	とり肉のてり焼き	とり肉 しょうゆ はちみつ 塩こうじ さとう みりん	25.2	30.7	
	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	21.7	25.5	
	野菜スープ	ぶた肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん マカロニ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.2	2.8	
9 水	ごはん	米	604	800	ネバネバ和えにはokraやめかぶが入っています。ネバネバの正体は食物繊維です。胃の粘膜を保護したり、腸内の善玉菌を増やしたり、コレステロールの吸収をおさえたりします。
	れんこんの合わせあげ	れんこんの合わせあげ 油 ソース	26.0	32.2	
	ネバネバ和え	okra きゅうり 大根 キャベツ めかぶ ちりめん こんぶ カツオ節 しょうが ごま油 だし しょうゆ さとう 塩	19.8	22.6	
	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	2.6	3.3	
10 木	ごはん	米	594	793	市内でとれた「れんこん」が食べられる季節がやってきました。給食のれんこんは丸山地区と和田地区の農家さんに届けてもらっています。腰まで泥に浸かって収穫してくれています。残さずに食べましょう。
	サケのみそマヨ焼き	サケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	31.4	38.5	
	れんこんのサラダ	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	18.9	22.3	
	けんちんじる	けずり節(だし用) 豆ふ 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	2.6	3.2	
11 金	肉そぼろどん	米 ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 ごま油 酒 さとう みそ しょうゆ みりん ごま もやし キャベツ にんじん 小松菜 ドレッシング	614	817	千葉県は全国で1番多く梨を作っています。特に白井市、市川市、鎌ヶ谷市で多く作っています。7月下旬に「幸水」が出始め、「豊水」「あきづき」「新高」などさまざまな品種が次々と出荷されます。
	とうふとわかめのみそしる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ 玉ねぎ 長ねぎ	31.4	40.0	
	なしゼリー	なしゼリー	16.9	19.9	
	なしゼリー	なしゼリー	2.2	2.8	
14 月	ごはん	米	599	808	千葉県は全国で1番多く梨を作っています。特に白井市、市川市、鎌ヶ谷市で多く作っています。7月下旬に「幸水」が出始め、「豊水」「あきづき」「新高」などさまざまな品種が次々と出荷されます。
	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	27.0	34.2	
	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	17.6	21.0	
	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	2.2	3.0	
15 火	ごはん	米	615	815	根菜とは、土の中で育つ、根や茎の部分を食べる野菜です。噛み応えがあるのが特徴です。よく噛んで食べると、消化が良くなり、脳が刺激されて頭がスッキリしますよ。
	とり肉のトマトソースがけ	とり肉 塩 こしょう 酒 トマト 玉ねぎ にんにく さとう コンソメ 油	23.2	28.3	
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ きゅうり アーモンド マヨネーズ 塩 こしょう	24.8	29.2	
	根菜スープ	ウインナー 大根 れんこん 玉ねぎ にんじん じゃがいも しょうが 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	2.1	2.8	
16 水	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	689	907	今日のデザートは市内の農家さんが作ってくれたメロンです。給食のために作ってくれました。ジュシーで甘い果肉とさわやかな香りがします。おいしいだけでなく、余分な水分を体の外に出すはたらきがあります。
	チーズサラダ	トマト チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース	25.0	31.0	
	福神づけ / メロン	チーズ キャベツ 菜花 パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング	19.8	23.6	
	福神づけ / メロン	福神づけ / メロン	2.9	3.7	
17 木	わかめごはん / ヨーグルト	米 わかめ / ヨーグルト	626	831	のっぺい汁にはサトイモが入っています。サトイモにはおなかの調子を整えて便秘を防ぐ働きや、病氣と戦う力を高めてくれるはたらきがあります。食べないともったいないですよ。
	五目あつ焼きたまご	五目あつ焼きたまご	27.8	34.7	
	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	15.5	18.0	
	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	2.8	3.5	
18 金	ごはん	米	633	843	のりにはビタミン、無機質、食物繊維が多く含まれています。特にカルシウムと鉄がたっぷり含まれていて、成長期のみなさんの骨や歯を丈夫にし、貧血予防にも役立っています。
	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	32.0	39.4	
	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	20.0	23.4	
	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	2.8	3.6	
24 木	ごはん / おはぎ	米 / おはぎ	709	925	お彼岸献立です。今年のお彼岸は20日から26日です。お彼岸はご先祖様に感謝を伝える時期です。おはぎをお供えることで、ご先祖様への感謝と秋の収穫への感謝の気持ちを表します。
	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	34.2	42.7	
	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	19.6	23.1	
	はっとじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ にんじん 大根 えのきたけ 葉大根 すいとん	2.5	3.3	
25 金	ごはん / お月見デザート	米 / お月見デザート	711	954	十五夜献立です。中秋の名月をお月見しながら食べ物が収穫できたことなどに感謝する行事です。この時期はサトイモが収穫されることから「芋名月」と呼ばれ、サトイモがお供えされます。
	キンメフライ	キンメフライ 油 ソース	22.3	31.0	
	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	16.8	23.1	
	いものこじる	こんぶ・けずり節(だし用) みそ 里いも ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ 生あげ	2.0	2.7	
28 月	ごはん	米	607	806	サバを漢字で書くくと魚へんに青と書きます。サバの背中がきれいな青緑色をしているからです。背中が青い魚を「青魚」と呼びます。青魚には頭の回転を速くする栄養素が含まれています。
	サバのごまつつたあげ	サバのごまつつたあげ 油	28.2	35.0	
	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	22.9	27.0	
	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	1.9	2.6	
29 火	野菜あんかけどん	米 ぶた肉 うすらたまご 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ しいたけ きくらげ	572	765	南房総中学校の1年生が考えた献立です。秋が旬の「なし」を取り入れています。なしは食物繊維が多く、おなかの調子を整えます。今日は市内でとれた「新高」という品種です。
	ちゅうかコーンスープ	しょうが にんにく ごま油 酒 がらスープ ハ宝菜の素 しょうゆ かたくりこ	20.9	26.1	
	なし	玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 油 ごま油 ルウ がらスープ 塩 こしょう	15.7	18.1	
	なし	なし	2.2	2.7	
30 水	ごはん	米	604	816	納豆を混ぜると、糸を引いてネバネバします。このネバネバには、血液をサラサラにして病気を予防する特別な栄養が含まれています。また、骨を強くするカルシウムや血液の材料になる鉄も多く含まれています。
	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	30.4	38.4	
	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	19.3	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	2.3	3.1	

※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9月分の振替は、9月30日(水)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)

8日(火)、14日(月)、29日(火)

みなみぼうそう ちゅうがっこう ねんせい かんが こんだて

南房総中学校の1年生が考えた献立です

家庭科の授業で、栄養バランスや地産地消を考えた献立を作成しました。

①「主食」+「主菜」+「副菜」
+「汁物・飲み物」をそろえる。

②地産地消を意識して、市内でとれるものを取り入れている。

③旬を意識して、食材を選らぶ。

来月も続きます!

☆9月から南房総市内でとれた新米です☆

かざぐるまファーム 「にじのきらめき」

岡本農園 「にじのきらめき」

三芳村蛭まい研究会 「コシヒカリ」

環境保全と食の安心・安全に配慮した生産者こだわりのオーガニック・エコ米(ちばエコ農産物の認証米)です

9月

市内でとれたくだもの果物です

メロン(千倉地区)

16日(水)

8日(火)

巨峰(千倉地区)

なし(丸山地区)

29日(火)