

令和8年

# 4がつ よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター  
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	献立	成分					赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
			小麦	卵	乳	えび	ソイ							
10 金	大池小1年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	たけのこそぼろどん						ふたにく みそ	こめ さとう ごま	たけのこ グリンピース	しょうゆ さけ	586 Kcal		
	南小1年	キャベツとくわかめのおひたし						くわかめ かつおぶし	ごまあぶら	しょうが にんにく		29.3 g		
	伊東小1年	しらすのかきたまじる		X				たまご しらす	でんぷん	たまねぎ はねぎ	だし しょうゆ しお	18.7 g		
		ニューサマーオレンジ								ニューサマーオレンジ		3.3 g		
13 月	大池小1年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	たけのこごはん						とりにく	こめ	たけのこ にんじん	しょうゆ さけ しお	631 Kcal		
	南小1年	ししゃもたつたあげ◎	X					ししゃもたつたあげ(ししゃも	こむぎこ でんぷん さとう			26.2 g		
	伊東小1年	キャベツとわかめのすのもの						わかめ	さとう	キャベツ きゅうり	す しお しょうゆ	25.6 g		
		とんじる						とうふ みそ ふたにく	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	だし	3.4 g		
14 火	大池小1年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	ごはん							こめ				655 Kcal	
	南小1年	いかのいそべあげ						いか あおのり	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	31.8 g		
	伊東小1年	じゃがいものごまあえ							じゃがいも すりごま	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す	21.1 g		
		とりにくとだいすのこみ						だいす とりにく	さとう	いんげん しょうが	しょうゆ みりん	1.9 g		
15 水	大池小1年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	ごはん							こめ				585 Kcal	
	南小1年	すごもりたまご		X				たまご ふたにく	しらす さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	28.7 g		
	伊東小1年	しおこんぶあえ						しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ		18.1 g		
		ぐたくさんみそしる						みそ あさり	じゃがいも	キャベツ にんじん えのきたけ	だし	2.6 g		
16 木	富戸小1年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						
	南小1年	ごはん							こめ				612 Kcal	
	伊東小1年	さわらのてりやき						さわら	あぶら さとう		しょうゆ みりん	33.7 g		
		さんしょくあえ							さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	す しょうゆ	19.6 g		
		なっとう◎						なっとう ( だいす	タレ からし )			2.7 g		
17 金	伊東小1年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						
		しょくパン◎	X	X				しょくパン ( こむぎこ	ショートニング さとう	だっしんにゅう )			585 Kcal	
		やきそば	X					ふたにく あおのり	ちゅうかめん (こむぎこ)	キャベツ たまねぎ もやし	ソース しお こしょう	24.8 g		
		くわかめとたまごのスープ		X				たまご とりにく くわかめ	あぶら	にんじん たけのこ グリンピース		20.2 g		
		フルーツヨーグルトあえ			X			ヨーグルト	でんぷん	しょうが しいたけ	チンタン しょうゆ しお	3.0 g		
20 月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						
		カレーライス	X					ふたにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん	パイヨン カレールウ	618 Kcal		
		ツナサラダ						ツナ(まぐろ)	こむぎこ あぶら	グリンピース しょうが	デミグラスソース ソース	20.5 g		
		いよかん							あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ カレーこしお	19.7 g		

日	給食 なし	献立	小麦 そば	卵	乳	えび かに	ゴー メツ	イ ぬ	赤の食べ物 （体をつくる）	黄色の食べ物 （熱や力のもと）	緑の食べ物 （体の調子をととのえる）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
21 火		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
		ロールパン◎	X		X				ロールパン（こむぎこ）	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		596 Kcal
		さけのアーモンドフライ	X	X					さけ たまご	こむぎこ パンこ アーモンド		しお こしょう	28.9 g
		フレンチサラダ								あぶら アーモンドフードル			27.9 g
		ミネストローネスープ				X			だいず ベーコン チーズ	じゃがいも パター	たまねぎ トマトかん にんじん	す しお こしょう	2.4 g
		りんごゼリー◎							りんごゼリー（りんご）	りんごかじゅう さとう			
22 水		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
		ミートソース	X		X				ふたにく チーズ	ソフトめん（こむぎこ）	たまねぎ にんじん セロリー	クチャップ プイヨン	655 Kcal
		ツナとじゃがいものサラダ							ツナ（まぐろ）	こむぎこ あぶら	マッシュルーム パセリ	デミグラスソース ソース	25.9 g
		フルーツプリン							とうにゅう	じゃがいも あぶら	きゅうり キャバツ	す しょうゆ しお	21.8 g
23 木		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
		チキンライス			X				とりにく	こめ パター あぶら	たまねぎ にんじん コーン	クチャップ しお	586 Kcal
		かいそうサラダ							ツナ（まぐろ）	あぶら さとう	マッシュルーム グリビース	カレーこ こしょう	21.7 g
		ひよこまめのスープ							かいそうミックス	あぶら さとう	きゅうり キャバツ コーン	す しょうゆ しお	18.3 g
		グレーフゼリー							ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー	プイヨン しょうゆ しお	3.0 g
24 金		ぎゅうにゅう			X				かんてん	さとう	ぶどうジュース		
		しょくパン◎	X		X				しょくパン（こむぎこ）	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		585 Kcal
		ポトフ							とりにく ウイナー	じゃがいも	キャバツ たまねぎ にんじん	プイヨン しょうゆ さけ	26.4 g
		やさしいアーモンド ドレッシングサラダ							ベーコン	アーモンドフードル アーモンド	マッシュルーム	しお こしょう	22.8 g
27 月	商小	ぎゅうにゅう			X				ツナ（まぐろ）	さとう あぶら	キャバツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	2.6 g
		ごはん							かんてん	さとう	ももかん バインかん みかんかん		
		カレーマナー							とうふ ふたにく みそ	さとう てんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン	パイタン クチャップ	608 Kcal
		キャバツのナムル								ごま ごまあぶら	しょうが にんにく	しょうゆ さけ カレーこ	27.5 g
		ヨーグルト◎			X				ヨーグルト		ほうれんそう キャバツ	しょうゆ す	20.8 g
28 火	商小	ぎゅうにゅう			X				ごま ごまあぶら	さとう	もやし にんじん		1.7 g
		ロールパン◎	X		X				ごま ごまあぶら	さとう	ほうれんそう キャバツ	しょうゆ す	
		ビーンズマサラ							だいず とりにく ふたにく	でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト	プイヨン しょうゆ クチャップ	585 Kcal
		マセドアンサラダ							みそ	でんぷん さとう あぶら	しょうが にんにく	さけ カレーこ	26.7 g
30 木		セサミバイ	X		X				ハム	じゃがいも あぶら	きゅうり にんじん	す しお こしょう	25.7 g
		ミルクゼリー			X				あつあげ みそ	こんやく	だいこん にんじん ごぼう	だし	2.8 g
		ぎゅうにゅう			X				あつあげ みそ	こんやく	だいこん にんじん ごぼう	だし	
		ごはん							さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	26.8 g
		さばのさらさあげ							じゃがいものさっぱりあえ	じゃがいも さとう	きゅうり もやし	しょうゆ す しお	21.6 g
		たぬきじる							あつあげ みそ	こんやく	だいこん にんじん ごぼう	だし	2.8 g

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。  
 ○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。  
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。  
 ○だしは、かつお・いわし・さばの混合だしを使っています。  
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ（ ）で表示してあります。  
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。（☎52-6910）

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。  
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。  
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP（<https://minami-jh.edumap.jp/center/>）にも掲載していますので  
 ご覧ください。（中学校の献立表も載っています。）また、トップページに今月のおすすめメニューとして、  
 給食のレシピが載っていますので参考にしてください（月末に更新）。その他、アレルギー除去食のレシピ  
 など様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



給食センターホームページ