

令和8年

4月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	献立	アレルギー対応					赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			小麦	そば	卵	牛乳	えび						かに
10 金		牛乳			X								
		ご飯											765 Kcal
		いかの磯辺揚げ					いか	青のり	でん粉 油	しょうが	しょうゆ		38.3 g
		野菜のさっぱり和え							砂糖	キャベツ ブロッコリー 人参	酢 しょうゆ 塩		21.3 g
		鶏肉と大豆の煮込み					大豆	鶏肉	砂糖	いんげん しょうが	しょうゆ みりん		2.7 g
		水ようかん					こしあん	寒天			塩		
13 月		牛乳			X								
		カレーライス	X				豚肉	米 ジャガイモ	小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリーンピース しょうが にんにく	ブイヨン カレールウ デミグラスソース ソース		786 Kcal 25.2 g
		ツナサラダ					ツナ(まぐろ)	油	砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 からし		23.4 g
		いよかん								いよかん			3.1 g
14 火		牛乳			X								
		たけのこそぼろ丼					豚肉	味噌	米 砂糖 ごま ごま油	たけのこ グリンピース しょうが にんにく	しょうゆ 酒		751 Kcal 37.4 g
		キャベツと茎わかめのお浸し					茎わかめ	かつお節		キャベツ	しょうゆ		23.2 g
		しらすのかきたま汁		X			卵	しらす	でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ	だし しょうゆ 塩		4.3 g
		ニューサマーオレンジ								ニューサマーオレンジ			
15 水		牛乳			X								
		ミートソース	X		X		豚肉	チーズ	ソフトめん(小麦粉) 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム パセリ	ケチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース		817 Kcal 32.5 g
		ツナとじゃが芋のサラダ					ツナ(まぐろ)	じゃが芋	油 砂糖	きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩 からし		26.6 g
		フルーツプリン					豆乳		プリンの素(砂糖)	みかん缶			3.2 g
16 木		牛乳			X								
		チキンライス			X		鶏肉		米 バター 油	玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリンピース	ケチャップ 塩 カレー粉 こしょう		749 Kcal 27.3 g
		海藻サラダ					ツナ(まぐろ) 海藻ミックス		油 砂糖	きゅうり キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩 からし		22.8 g
		ひよこ豆のスープ					ひよこ豆 大豆	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう		3.9 g
		グレープゼリー					寒天		砂糖	ぶどうジュース			
17 金		牛乳			X								
		ロールパン◎	X		X		ロールパン(小麦粉)		ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			749 Kcal
		ビーンズマサラ					大豆	豚肉 鶏肉	でん粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト マッシュルーム しょうが にんにく	ブイヨン しょうゆ ケチャップ 酒 カレー粉		34.4 g
		マセドアンサラダ					ハム		じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参	酢 塩 こしょう からし		32.7 g
		セサミパイ	X		X				パイシート(小麦粉) ざらめ糖 ごま	油 脱脂粉乳)			3.4 g
20 月		牛乳			X								
		たけのこご飯					鶏肉		米	たけのこ 人参	しょうゆ 酒 塩		782 Kcal
		ししゃも竜田揚げ◎	X				ししゃも	竜田揚げ(ししゃも)	小麦粉 でん粉 砂糖 油				32.8 g
		キャベツとわかめの酢の物					じゃこ	わかめ	砂糖	キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ		30.8 g
		豚汁					豆腐	味噌 豚肉	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	だし		4.5 g
		ちんすこう	X						小麦粉 油 砂糖 ごま		塩		

日	給食なし	献立	小麦	卵	大豆	鶏肉	豚肉	魚介	野菜	果物	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 分
21	火	牛乳			X						牛乳				
		食パン◎	X		X						食パン(小麦粉)	ショートニング	砂糖	脱脂粉乳)	758 Kcal
		スライスチーズ◎			X						チーズ				34.7 g
		ポトフ									鶏肉 ウィンナー ベーコン	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ブイヨン しょうゆ 酒 塩 こしょう	31.9 g
		野菜のアーモンド ドレッシングサラダ									ツナ(まぐろ)	アーモンド 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	3.7 g
		フルーツミックス										もも缶 バイン缶 みかん缶			
22	水	牛乳			X						牛乳				
		ご飯									米				747 Kcal
		すごもり卵			X						卵 豚肉	しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ	36.7 g
		塩昆布和え									塩昆布	ごま油	キャベツ		21.9 g
		具だくさん味噌汁									あさり 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参 えのきたけ	だし	3.4 g
		グレープフルーツ										グレープフルーツ			
23	木	牛乳			X						牛乳				
		ご飯									米				750 Kcal
		さわらの照り焼き									さわら	油 砂糖		しょうゆ みりん	37.9 g
		三色和え										砂糖	ほうれん草 大根 人参	酢 しょうゆ	20.8 g
		納豆◎									納豆(大豆)	タレ からし)			3.3 g
		香り味噌汁									豆腐 味噌 油揚げ のり	じゃが芋	人参 ごぼう 葉ねぎ	だし	
		オレンジ										オレンジ			
24	金	牛乳			X						牛乳				
		ロールパン◎	X		X						ロールパン(小麦粉)	ショートニング	砂糖	脱脂粉乳)	747 Kcal
		さけのアーモンドフライ	X	X							さけ 卵	小麦粉 パン粉 アーモンド 油 アーモンドフードル		塩 こしょう	36.8 g
		フレンチサラダ										油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	34.8 g
		ミネストローネスープ									大豆 ベーコン チーズ	じゃが芋 バター	玉ねぎ トマト缶 人参 セロリー コーン パセリ にんにく	ブイヨン 塩 こしょう	3.2 g
		りんごゼリー◎								りんごゼリー(りんご)	りんご果汁	砂糖)			
27	月	牛乳			X						牛乳				
		ご飯									米				787 Kcal
		さばのさらさ揚げ									さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ カレー粉	30.4 g
		じゃが芋のさっぱり和え										じゃが芋 砂糖	きゅうり もやし	しょうゆ 酢 塩	23.6 g
		たぬき汁									厚揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	だし	3.6 g
		ミルクゼリー			X					牛乳 寒天	砂糖	みかん缶			
28	火	牛乳			X						牛乳				
		食パン◎	X		X						食パン(小麦粉)	ショートニング	砂糖	脱脂粉乳)	763 Kcal
		焼きそば	X								豚肉 青のり	中華麺(小麦粉)	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ クリンピース しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう	30.5 g
		荳わかめと卵のスープ			X						卵 鶏肉 荳わかめ	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参 えのきたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	27.4 g
		フルーツヨーグルト和え									ヨーグルト		バイン缶 もも缶 みかん缶		4.1 g
		ヨーグルト◎			X					ヨーグルト					
30	木	牛乳			X						牛乳				
		ご飯									米				759 Kcal
		カレーマール									豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく	バイン缶 ケチャップ しょうゆ 酒 カレー粉	33.6 g
		キャベツのナムル									ごま ごま油	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	しょうゆ 酢	24.7 g	
		ヨーグルト◎			X				ヨーグルト				2.0 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)

※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。(小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