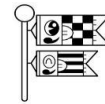


令和8年

5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	小麦	卵	牛乳	ピーナッツ	魚介	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
1 金	富戸小	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
		だけのこすし				X			こめ さとう	だけのこ にんじん さやいんげん しいたけ	す しょうゆ しお	586 Kcal 25.5 g
		やしししゃも◎						ししゃもひもの（ししゃも）				15.5 g
		いそかあえ						のり		キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	3.0 g
		かきたまじる			X			たまご	じゃがいも	たまねぎ	だし しょうゆ しお	
7 木		かしわもち◎						かしわもち（こしあん）	こめこ さとう			
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
		ピピンパ				X		とりにく ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	642 Kcal 26.4 g
		ちゅうかスープ			X			たまご とりにく くわかめ	てんぷん ごまあぶら	たまねぎ えのきだけ にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう	21.1 g 3.1 g
8 金		あずきむしパン	X		X			ケーキミックスこ（こむぎこ） とうにゅう あまなっとう	だっしふんにゅう さとう さとう バター			
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
		ごはん				X			こめ			585 Kcal
		マーボー豆腐						とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん オイスターソース さけ とうがらし	24.8 g 21.8 g 2.3 g
		ちゅうかあえ						ツナ（まぐろ）	ごま さとう ごまあぶら	もやし キャベツ	しょうゆ す からし	
	シュガーパイ	X		X				パイシート（こむぎこ） ざらめとう	あぶら だっしふんにゅう			
11 月		ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう				
		ハヤシライス	X					ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース	クetchup デミグラスソース パイオン ハヤシルウ ソース しょうゆ しお	620 Kcal 20.1 g 18.3 g
		くわかめとキャベツのサラダ						くわかめ	あぶら さとう	キャベツ コーン	す しょうゆ しお からし	2.4 g
		プリン			X			とうにゅう だっしふんにゅう	プリンのもと（さとう）			
12 火		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	だっしふんにゅう		585 Kcal
		いかゆきそば	X					いか あおのり	ちゅうかゆん（こむぎこ） あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん グリンピース	ソース しお こしょう	23.9 g 23.0 g 2.9 g
		トマトとレタスのスープ			X			たまご ウィナー レンズまめ		たまねぎ しめじ トマトかん レタス	パイオン しお しょうゆ こしょう	
	もものかんづめ								ももかん			
13 水	伊東小	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう				
		さんさいごはん						とりにく あぶらあげ	こめ	さんさいミックス	しょうゆ さけ しお	586 Kcal
		さわるとじゃがいものさらさあげ						さわら	じゃがいも あぶら でんぷん	しょうが	しょうゆ カレーこ しお	24.7 g
		はるやさいのおかかあえ						かつおぶし		キャベツ アスパラガス	しょうゆ	24.0 g
		とうふだんごスープ			X			とりにく とうふ たまご	てんぷん さとう	ほうれんそう にんじん はくさい しいたけ しょうが	パイオン しょうゆ しお こしょう	3.9 g
	ニューサマーオレンジ								ニューサマーオレンジ			
14 木		ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ			585 Kcal
		だいすとりにくのみそいため						とりにく だいす みそ	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	だけのこ ねぶかねぎ ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ さけ	26.2 g 19.7 g
		キャベツとくわかめのおひたし						くわかめ かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	2.8 g
	のっぺいじる						あつあげ ぶたにく	さといも でんぷん	だいこん にんじん ねぶかねぎ	だし しょうゆ しお		
	なつみかん								なつみかん			
15 金		ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう				
		こくとういりロールパン◎	X		X			こくとういりロールパン（	こむぎこ こくとう ショートニング さとう	だっしふんにゅう		586 Kcal
		じゃがいものミートグラタン	X		X			ぶたにく チーズ	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	クetchup デミグラスソース ソース しお こしょう	23.6 g 23.0 g
		ツナサラダ						ツナ（まぐろ）	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお からし	2.4 g
	みかんのはなさくゼリー						とうにゅう かんてん	さとう	みかかん	こなちや		
18 月		ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ			587 Kcal
		いかのたつたあげ						いか	あぶら でんぷん	しょうが	しょうゆ	23.3 g
		やさいのさっぱりあえ							さとう	キャベツ フロッコリー にんじん	しょうゆ す しお	17.1 g
		にくじやが						ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ グリンピース	しょうゆ	2.0 g
	ニューサマーオレンジ								ニューサマーオレンジ			
19 火		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	だっしふんにゅう		585 Kcal
		クラムチャウダー	X		X			あさり ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも マカロニ こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	パイオン しお こしょう	28.3 g 22.4 g
		かいそうサラダ						ツナ（まぐろ）	あぶら さとう	キャベツ コーン	す しょうゆ しお からし	2.9 g
	オレンジ								オレンジ			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	ピーナッツ	VNO	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
											あか からだ (体をつくる)	きいろ ねつ ちから (熱や力のもと)	みどり からだ ちから (体の調子をととのえる)			
20	水	ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		ジャンバラヤ									とりにく	こめ パター あぶら	たまねぎ トマトかん にんじん マッシュルーム グリンピース	コンソメ しお こしょう	585 Kcal 24.9 g 19.2 g	
		スパゲティサラダ	X								ツナ(まぐろ)	スパゲティ あぶら さとう オリーブあぶら	きゅうり キャベツ たまねぎ	す しお こしょう	2.7 g	
		だいのつぶつゆスープ									だいず ベーコン	じゃがいも	たまねぎ コーン にんじん セロリー	パイオン しお しょうゆ こしょう		
		パインかん											パインかん			
21	木	ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		グリーンピースごはん										こめ	グリーンピース	さけ しお	585 Kcal 25.9 g 22.1 g	
		さばのおちやふうみあげ									さば	あぶら でんぶん		しょうゆ さけ こなちゃ しお	2.8 g	
		しずおかやさいのおひだし									かつおぶし		もやし チンゲンさい	しょうゆ		
		すけちかじる									あつあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	だし しょうゆ しお		
みかんゼリー									かんてん	さとう	みかんジュース					
22	金	ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		まめまめバーガー	X								まるがたパン(こむぎこ ぶたにく とりにく だいず たまご だっしふんにゅう)	ショートニング さとう パンこ	だっしふんにゅう) たまねぎ	クチャップ ソース しお こしょう	585 Kcal 30.3 g 25.4 g	
		あおのりポテト									あおのり	じゃがいも あぶら		しお こしょう	3.2 g	
		しらすいりレタススープ									しらす ベーコン		レタス たまねぎ にんじん ほうれんそう	パイオン しお しょうゆ こしょう		
		グレープフルーツ											グレープフルーツ			
25	月	ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		ごはん										こめ				
		かじょうどうふ									あつあげ ぶたにく	さとう でんぶん あぶら	ねぶかねぎ たけのこ にんじん しょうが しいたけ	しょうゆ バイタン とうがらし	585 Kcal 24.2 g 19.2 g	
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ									じゃこ		キャベツ	しょうゆ す	1.7 g	
		あまなつみかんゼリー									かんてん	さとう	あまなつみかんかん			
26	火	ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		しょくパン◎	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)				586 Kcal	
		チリコンカン									だいず とりにく	あぶら	たまねぎ にんにく	クチャップ ソース しお こしょう タバスコ	31.6 g 25.5 g	
		たまごとコーンのスープ									たまご ぶたにく	でんぶん はるさめ	クリームコーンかん にんじん ねぶかねぎ コーン しいたけ	パイオン しょうゆ しお こしょう	3.2 g	
		かたぬきチーズ◎									チーズ					
27	水	ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		たんたんめん	X								ぶたにく みそ	ちゅうかゆん(こむぎこ) すりごま さとう	もやし はくさい チンゲンさい はねぎ えのきだけ しょうが にんにく	パイタン さけ しょうゆ だし トウパンジャン	587 Kcal 29.1 g 17.0 g	
		じゃがいものちゅうがあえ									ツナ(まぐろ)	じゃがいも さとう こまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す からし	2.5 g	
		ヨーグルト◎									ヨーグルト					
		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
28	木	ごはん										こめ				
		かつおとじゃがいもの ごまみそあえ								かつお みそ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま	しょうが	しょうゆ	590 Kcal 28.7 g 19.1 g		
		ごしきあえ									ハム	さとう あぶら	もやし ほうれんそう にんじん だいこん	しょうゆ す しお	2.6 g	
		なっとう◎									なっとう (だいず タレ からし)					
		わかたけじる									とうふ わかめ		たけのこ	だし しょうゆ しお		
オレンジ											オレンジ					
29	金	ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		ロールパン◎	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)				586 Kcal	
		チーズいりピーンズコロッケ	X								だいず ぶたにく だっしふんにゅう たまご	じゃがいも あぶら パンこ マッシュポテト こむぎこ	たまねぎ	しお こしょう	24.5 g 23.3 g 2.9 g	
		ポイルキャベツ									チーズ		キャベツ	ソース		
		あさりとトマトのスープ									あさり とりにく	でんぶん オリーブあぶら	トマトかん たまねぎ はくさい しめじ にんにく パセリ	パイオン しろワイン しお こしょう		
パイナップル											パイナップル					

○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