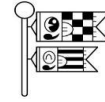


令和8年

# 5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	小麦	そば	卵	えび	かに	グリーンピース	Veggie	赤の食べ物(1群・2群)	黄色の食べ物(5群・6群)	緑の食べ物(3群・4群)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
										(体の組織をつくる)	(エネルギーになる)	(体の調子を整える)		
1 金		牛乳								牛乳				
		ご飯								米				750 Kcal
		かつおとじゃが芋のごま和え								かつお	じゃが芋 砂糖 油	しょうが	しょうゆ	28.5 g
		三色和え									砂糖 油	小松菜 人参 もやし	しょうゆ 酢 塩	20.6 g
		キャベツ豚汁								味噌 豚肉	ごま油	キャベツ 人参 大根	だし	2.9 g
	かしわもち◎								かしわもち (こしあん)	米粉 砂糖				
7 木		牛乳								牛乳				
		ハヤシライス	X							豚肉	米 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース にんにく	ケチャップ デミグラスソース パイオン ハヤシルウ ソース しょうゆ 塩	753 Kcal
		苺わかめとキャベツのサラダ								苺わかめ	油 砂糖	キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	22.3 g
		プリン								豆乳 脱脂粉乳	プリンの素(砂糖)			21.2 g
8 金		牛乳								牛乳				
		グリーンピースご飯								米		グリーンピース	酒 塩	750 Kcal
		さばのお茶風味揚げ								さば	油 でん粉		しょうゆ 酒 粉茶 塩	31.5 g
		静岡野菜のおひたし								かつお節		もやし チンゲン菜	しょうゆ	26.5 g
		すげちか汁								厚揚げ		大根 人参 ごぼう	だし しょうゆ 塩	3.8 g
	みかんゼリー								寒天	砂糖	みかんジュース			
11 月	対島中 3年	牛乳								牛乳				
		ピビンバ								鶏肉 豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油	もやし ほうれん草 人参 しょうが にんにく	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	756 Kcal
		中華スープ			X					卵 鶏肉 苺わかめ	でん粉 ごま油	小松菜 人参 玉ねぎ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	29.6 g
		小豆蒸しパン	X		X					ケーキミックス粉(小麦粉) 豆乳 甘納豆	脱脂粉乳 砂糖 砂糖 バター			22.8 g
12 火	対島中	牛乳								牛乳				
		黒糖入りロールパン◎	X		X					黒糖入りロールパン (小麦粉 黒糖 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				749 Kcal
		じゃが芋のミートグラタン	X		X					豚肉 チーズ	じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ソース 塩 こしょう	30.4 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	29.4 g
	みかんの花咲くゼリー								豆乳 寒天	砂糖	みかん缶	粉茶	3.2 g	
13 水	対島中 3年	牛乳								牛乳				
		担々麺	X							豚肉 味噌	中華麺(小麦粉) すりごま 砂糖 ごま油	もやし チンゲン菜 葉ねぎ 白菜 えのきたけ しょうが	パイタン 酒 しょうゆ だし トウバンジャン	747 Kcal
		じゃが芋の中華和え								ツナ(まぐろ)	じゃが芋 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酢 からし	37.4 g
	ヨーグルト◎								ヨーグルト					21.0 g
14 木		牛乳								牛乳				
		ジャンバラヤ								鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ トマト缶 人参 マッシュルーム グリンピース 黄パプリカ 赤パプリカ	コンソメ 塩 こしょう	747 Kcal
		スパゲティサラダ	X							ツナ(まぐろ)	スパゲティ 油 砂糖 オリーブ油	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	31.6 g
		大豆の粒粒スープ								大豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	23.3 g
		パイン缶										パイン缶		3.5 g
15 金		牛乳								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)				747 Kcal
		いか焼きそば	X							いか 青のり	中華麺(小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 グリンピース	ソース 塩 こしょう	32.4 g
		トマトとレタスのスープ			X					卵 ウィナー レンズ豆		玉ねぎ しめじ トマト缶 レタス	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	32.6 g
	グレープフルーツ										グレープフルーツ		4.1 g	
18 月		牛乳								牛乳				
		ご飯								米				
		家常豆腐								厚揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根深ねぎ 人参 たけのこ しょうが しいたけ	しょうゆ パイタン とうがらし	749 Kcal
		キャベツとじゃこの酢しょうゆ和え								じゃこ		キャベツ	しょうゆ 酢	30.2 g
		甘夏みかんゼリー								寒天	砂糖	甘夏みかん缶		2.0 g
19 火	北中 3年	牛乳								牛乳				
		まめまめバーガー	X	X	X					丸型パン (小麦粉 豚肉 鶏肉 大豆 卵 脱脂粉乳)	ショートニング 砂糖 パン粉	脱脂粉乳) 玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩 こしょう	747 Kcal
		青のりポテト								青のり	じゃが芋 油		塩 こしょう	38.7 g
		しらす入りレタススープ								しらす ベーコン		レタス 玉ねぎ 人参 ほうれん草	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	28.8 g
		ももの缶詰										もも缶		4.5 g

ふるさと給食

日	給食なし	献立	アレルギー物質					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	そば	えび						コーン ソルベ
20	水	北中 3年	牛乳			X							751 Kcal
		大豆と鶏肉の味噌炒め						鶏肉 大豆 味噌	油 でん粉 砂糖	たけのこ 根深ねぎ ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ 酒	34.0 g	
		キャベツと茎わかめのおひたし						茎わかめ かつお節	ごま油	キャベツ	しょうゆ	25.5 g	
		のっぺい汁			X			うずら卵 厚揚げ 豚肉	里芋 でん粉	人参 根深ねぎ 大根	だし しょうゆ 塩	4.0 g	
		夏みかん								夏みかん			
21	木	北中	牛乳			X							748 Kcal
		ご飯							米				30.7 g
		麻婆豆腐						豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース 酒 とうがらし	26.1 g	
		中華和え						ツナ(まぐろ)	ごま 砂糖 ごま油	もやし キャベツ 人参	しょうゆ 酢 からし	2.7 g	
		シュガーパイ	X		X				パイシート (小麦粉) ざらめ糖	油 脱脂粉乳			
22	金	牛乳			X								750 Kcal
		食パン◎	X		X			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			30.0 g
		クラムチャウダー	X		X			あさり 脱脂粉乳	じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター 油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	パイオン 塩 こしょう	22.5 g	
		海藻サラダ						ツナ(まぐろ) 海藻ミックス	油 砂糖	キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	3.5 g	
		フルーツ白玉							白玉団子(白玉粉) 砂糖	みかん缶 バイン缶 もも缶			
25	月	牛乳			X								748 Kcal
		ご飯							米				33.5 g
		いかの竜田揚げ						いか	油 でん粉	しょうが	しょうゆ	21.8 g	
		野菜のさっぱり和え							砂糖	フロコリー キャベツ 人参	しょうゆ 酢 塩	3.2 g	
		納豆◎						納豆 (大豆)	タレ からし				
26	火	南中 3年	牛乳			X							756 Kcal
		食パン◎	X		X			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			31.1 g
		チーズ入りピーンズクロック	X	X	X			大豆 脱脂粉乳 卵 豚肉 チーズ	じゃが芋 油 バン粉 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう	27.5 g	
		ポイルキャベツ								キャベツ	ソース	3.8 g	
		あざりとトマトのスープ						あさり 鶏肉	でん粉 オリーブ油	玉ねぎ 白菜 トマト缶 しめじ にんにく パセリ	パイオン 白ワイン 塩 こしょう		
27	水	南中	牛乳			X							747 Kcal
		北中	山菜ご飯					鶏肉 油揚げ	米	山菜ミックス	しょうゆ 酒 塩	32.6 g	
		さわらとじゃが芋のさらさら揚げ					さわら	じゃが芋 油 でん粉	しょうが	しょうゆ カレー粉 塩	29.8 g		
		春野菜のおかかあえ					かつお節		キャベツ アスパラガス	しょうゆ	5.2 g		
		豆腐団子スープ			X			うずら卵 鶏肉 豆腐 卵	でん粉 砂糖	ほうれん草 人参 白菜 しいたけ しょうが	パイオン しょうゆ 塩 こしょう		
28	木	南中 3年	牛乳			X							746 Kcal
		たけのこ寿司							米 砂糖	たけのこ さやいんげん しいたけ	酢 しょうゆ 塩	31.0 g	
		焼きししゃも◎						ししゃも干物(ししゃも)				23.7 g	
		磯香和え						のり		ほうれん草 人参 もやし	しょうゆ	4.1 g	
		かきたま汁			X			卵	じゃが芋	玉ねぎ	だし しょうゆ 塩		
29	金	南中 3年	牛乳			X							747 Kcal
		食パン◎	X		X			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			37.3 g
		スライスチーズ◎			X			チーズ					
		チリコンカン						大豆 豚肉	油	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	クチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ	30.1 g	
		卵とコーンのスープ			X			卵 豚肉	でん粉 春雨	クリームコーン缶 人参 根深ねぎ コーン しいたけ	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	4.2 g	
ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー (砂糖 ブルーベリー 寒天)							

○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