

令和8年

6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	こん たて 献 立	小麦 そば	卵 牛乳	えひ かに	ピーナツ くるみ	あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
1月	富戸小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				620 Kcal 24.6 g 21.1 g 1.9 g
	南小	ごはん						こめ			
	伊東小	ぶたにくとあつあげの ちゅうかいだめ					あつあげ ぶたにく	でんぶん さとう あぶら	たけのこ しめじ ビーマン あかパフリカ しょうが にんにく	しょうゆ さけ オイスターソース	
		やさいのちゅうかあえ						ごま ごまあぶら	もやし キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ す	
		いちじくむしパン	X		X		ケーキックスこ(こむぎこ とうにゅう いちじくジャム (いちじく さとう)	だっしふんにゅう さとう)			
2火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				639 Kcal 26.6 g 19.9 g 2.1 g
		ごはん						こめ			
		じゃがいもとさわらの あまからあえ					さわら	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	しょうが	しょうゆ	
		ゆかりあえ							キャベツ もやし	ゆかり しお	
		ほうとうじる	X				みそ あぶらあげ ぶたにく	ほうとう (こむぎこ とうにゅう)	かぼちゃ はくさい にんじん だいこん ねぶかねぎ しめじ	だし しょうゆ	
		オレンジ							オレンジ		
3水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				585 Kcal 26.9 g 17.8 g 3.3 g
		しらすのかきあげどん	X	X			しらす たまご	こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ はねぎ	しょうゆ だし みりん しお	
		しおこんぶあえ					しおこんぶ	こまあぶら	キャベツ	しお	
		いとうやさいスープ					ぶたにく		だいこん レタス トマト たけのこ しいたけ	だし しょうゆ しお	
		すいか							すいか		
4木		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				598 Kcal 22.6 g 19.8 g 1.7 g
		わかめごはん					わかめ	こめ			
		あじのからあげ					あじ	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ さけ こしょう	
		アーモンドあえ						アーモンドブードル アーモンド	こまつな はくさい もやし	しょうゆ	
		しおにくじゃが					ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ しお こしょう	
		あまなつみかん							あまなつみかん		
5金	大池小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				585 Kcal 25.8 g 26.6 g 2.5 g
	南小	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)		
		やきそば	X				ぶたにく あおのり	ちゅうかゆん (こむぎこ) あぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	
		ミネストローネ					だいず ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん セロリー にんにく パセリ	ブイヨン しお こしょう	
		かたぬきチーズ◎			X		チーズ				
8月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				606 Kcal 24.5 g 21.1 g 1.7 g
		ごはん						こめ			
		スタミナやきにく					ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		からしあえ					ハム	はるさめ ごま さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし	
		れいとうみかん							れいとうみかん		
9火	富戸小 4年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				585 Kcal 30.1 g 23.8 g 2.9 g
		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)		
		ピーンスマサラ					だいず ぶたにく とりにく みそ	でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん 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 クチャップ さけ カレーこ	
		だいこんサラダ					ツナ (まぐろ)	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	
		グレープフルーツ							グレープフルーツ		
10水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				585 Kcal 22.4 g 19.0 g 2.3 g
		チャーハン					ぶたにく	こめ あぶら	たけのこ にんじん こまつな	パイタン しょうゆ さけ しお	
		やきぎょうざ◎	X				ぎょうざ キャベツ こむぎこ	たまねぎ にら ぶたにく とりにく ぶたあぶら しょうが だいず			
		たまごとコーンのスープ		X			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 しいたけ	パイタン しょうゆ しお こしょう	
		もものかんづめ							ももかん		
11木		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				591 Kcal 18.6 g 19.3 g 2.3 g
		カレーライス	X				ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリルベ-ス にんにく しょうが	ブイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ しお	
		わかめとコーンのサラダ					ツナ (まぐろ) わかめ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ コーン にんじん	す しょうゆ しお からし	
		オレンジ							オレンジ		
12金	大池小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				587 Kcal 25.9 g 23.0 g 2.2 g
		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)		
		ぶたにくとおまめのトマトに					ぶたにく だいず	でんぶん あぶら	たまねぎ トマトかん トマトジュース ビーマン	クチャップ ブイヨン しょうゆ しお こしょう	
		スパゲティサラダ	X					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 にんじん	す しお こしょう	
		まっちゃんプリン					とうにゅう	プリンのもと (さとう)		まっちゃん	
15月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				607 Kcal 32.3 g 20.0 g 2.7 g
		ごはん						こめ			
		さばのてりやき					さば	さとう		しょうゆ みりん	
		さんしょくあえ						さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	
		なっとう◎					なっとう (だいず)	タレ からし)			
		じゃがいものみそじる					みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ	だし	
		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	くるみ	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		
16 火	伊東小 4年 4年5組 4年9組	ぎゅうにゅう おちゃこいりロールパン あんこ チンゲンさいとピーズボールの クリームスープ ミニサラダ メロン									ぎゅうにゅう りよくちゃこいりロールパン（ あずき とりにく だいす だっしふんにゅう たまご	こむぎこ ショートニング さとう こむぎこ パター パンこ あぶら さとう	さとう だっしふんにゅう たまねぎ チンゲンさい にんじん キャベツ きゅうり コーン あかたまねぎ メロン	りよくちゅ)	586 Kcal 27.2 g 21.0 g 2.4 g		
	17 水	ぎゅうにゅう カレーなんばん じゃがいものそばろに しずおかやさいのおひたし たんなヨーグルト◎									ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく かつおぶし ヨーグルト		うどん（ こむぎこ ） でんぶん じゃがいも さとう もやし チンゲンさい	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうゆ しょうゆ	さけ みりん カレーこ しょうゆ	588 Kcal 29.8 g 15.3 g 3.0 g	
		18 木	ぎゅうにゅう さくらごはん イカのたつたあげ いんげんのおかかあえ あさりのみそしる みかんゼリー									ぎゅうにゅう イカ かつおぶし みそ あさり あぶらあげ かんでん	こめ でんぶん あぶら さといも さとう		さけ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ だし	588 Kcal 25.6 g 16.6 g 3.2 g	
			19 金	ぎゅうにゅう しょくパン◎ さばのトマトチーズやき じゃがいもサラダ くきわかめとたまごのスープ あまなつみかん									ぎゅうにゅう しょくパン（ こむぎこ さば チーズ たまご とりにく くきわかめ	ショートニング さとう オリーブあぶら でんぶん さとう	だっしふんにゅう たまねぎ トマトかん コーン きゅうり たまねぎ こまつな えのきたけ あまなつみかん		594 Kcal 30.5 g 26.7 g 3.4 g
				22 月	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやき つけもの ぐだくさんみそしる パインかん									ぎゅうにゅう こめ いわし でんぶん あぶら さとう あつあげ みそ じゃがいも			しょうゆ みりん きゅうり たくあん キャベツ にんじん パインかん
23 火	ぎゅうにゅう ロールパン◎ ツナのコロッケ ポイルキャベツ しらすとやさいのスープ グレープフルーツ												ぎゅうにゅう ロールパン（ こむぎこ ツナ（まぐろ） たまご だっしふんにゅう しらす ベーコン	ショートニング さとう じゃがいも あぶら パンこ マッシュポテト こむぎこ	だっしふんにゅう たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう グレープフルーツ		585 Kcal 26.3 g 24.9 g 3.5 g
	24 水	ぎゅうにゅう ごはん おやこに いそかあえ あじさいゼリー											ぎゅうにゅう こめ たまご とりにく なんと のり ヨーグルト かんでん		たまねぎ グリルピース しいたけ さとう ほうれんそう キャベツ もやし ぶどうジュース アロエ		585 Kcal 28.0 g 15.9 g 1.9 g
		25 木	ぎゅうにゅう ひじきごはん ししゃもたつたあげ◎ おひたし かきたまじる あまなつみかんかん										ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき ししゃもたつたあげ（ししゃも かつおぶし たまご	こめ さとう こむぎこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ たまねぎ あまなつみかんかん		616 Kcal 27.4 g 24.1 g 2.8 g
			26 金	ぎゅうにゅう しょくパン◎ チキンのブラウンシチュー マセドアンサラダ フルーツミックス									ぎゅうにゅう しょくパン（ こむぎこ とりにく だいす ハム	ショートニング さとう バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	だっしふんにゅう たまねぎ にんじん しめじ エリンギ さやいんげん マカロニ にんにく きゅうり にんじん みかんかん パインかん ももかん		586 Kcal 25.1 g 20.2 g 3.1 g
29 月				ぎゅうにゅう ごはん にくどうふ くきわかめのごますあえ ももゼリー									ぎゅうにゅう こめ とうふ ぶたにく くきわかめ ツナ（まぐろ） かんでん		さとう でんぶん さとう さとう	にんじん ねぶかねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり にんじん ももジュース	
	30 火			ぎゅうにゅう ロールパン◎ とうふハンバーグ ポテトのこみあえ キャベツスープ パイナップル									ぎゅうにゅう ロールパン（ こむぎこ とりにく とうふ ぶたにく たまご だっしふんにゅう あおのり ベーコン	ショートニング さとう パンこ あぶら じゃがいも ごま	だっしふんにゅう たまねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ たまねぎ パイナップル		589 Kcal 28.0 g 24.1 g 3.1 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