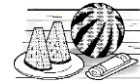


令和8年

7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	乳	えび	かに	ピーナッツ	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	水	ぎゅうにゅう ごはん やしししゃも◎ からしあえ なつとう◎ あさりのみそしる オレンジ			X				ぎゅうにゅう ししゃもひもの ハム なつとう (だいす みそ あぶらあげ あさり				593 Kcal 30.6 g 19.4 g 2.8 g
2	木	富戸小 5年 ぎゅうにゅう ごもくすし さばのごまやき ゆかりあえ たなばたスープ たなばたデザート			X				ぎゅうにゅう ツナ (かつお) あぶらあげ さば みそ ぎよめん (たら でんぶん とりにく				585 Kcal 28.1 g 19.1 g 3.3 g
3	金	富戸小 5年 ぎゅうにゅう しょくパン◎ チリコンカン バリバリかいそうサラダ すいか			X				ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ だいす ぶたにく ツナ (かつお) かいそうミックス	ショートニング さとう あぶら はるまきのかわ (こむぎこ) あぶら さとう	だっしふんにゅう) たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン すいか	クチャップ ソース しお こしょう タバコ す しょうゆ しお からし	586 Kcal 26.8 g 25.4 g 2.0 g
6	月	大池小 ぎゅうにゅう ごはん いかのいそべあげ キャベツとじゃこのおひだし にくじゃが メロン			X				ぎゅうにゅう いか あおのり じゃこ かつおぶし ぶたにく				587 Kcal 26.9 g 17.2 g 2.3 g
7	火	ぎゅうにゅう こくとういりしょくパン◎ じゃがいもとベーコンの かきねやき フレンチサラダ だいすのつぶつぶスープ グレープフルーツ			X				ぎゅうにゅう こくとういりしょくパン (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) チーズ ベーコン だいす ベーコン	じゃがいも バター あぶら パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん コーン セロリー グリンピース グレープフルーツ	しお こしょう す しお こしょう ブイヨン しお しょうゆ こしょう	605 Kcal 24.5 g 25.6 g 3.2 g
8	水	ぎゅうにゅう アイランドルビーの ミートソース くきわかめとコーンの サラダ れいとうみかん			X				ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ くきわかめ	ソフトめん (こむぎこ) こむぎこ あぶら あぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん セロリー マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	クチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース しお す しょうゆ しお からし	617 Kcal 23.4 g 20.7 g 2.7 g
9	木	富戸小 4年 ぎゅうにゅう なつやさいカレー ツナサラダ ヨーグルト◎			X				ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ (かつお) ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ なす ビーマン にんじん さやいんげん トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	ブイヨン カレールウ ソース しょうゆ しお カレーこ す しお からし	639 Kcal 21.5 g 22.0 g 2.4 g
10	金	ぎゅうにゅう ロールパン◎ いかやきそば とりにくとだいすのこみ フルーツミックス			X				ぎゅうにゅう ロールパン (こむぎこ いか あおのり だいす とりにく	ショートニング さとう ちゅうかめん (こむぎこ) あぶら さとう	だっしふんにゅう) キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ しょうが しいたけ さやいんげん しょうが パインかん ももかん みかんかん	ソース しお こしょう しょうゆ みりん	585 Kcal 26.7 g 22.9 g 2.2 g
13	月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとじゃがいものあげに ごまあえ たぬきじる ブルーベリーゼリー◎			X				ぎゅうにゅう ごめ ぶたにく ごまあえ みそ あつあげ ブルーベリーゼリー (さとう ブルーベリー	じゃがいも あぶら さとう でんぶん さとう すりごま こんにゃく はねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう かんてん)	しょうゆ しお こしょう しょうゆ だし	601 Kcal 23.1 g 15.7 g 2.2 g

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	ピーナッツ	くるみ	赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつ ちから (熱や力のもと))	緑の食べ物 (みどり たのしみ (体の調子をととのえる))	調味料 (ちょうみりょう)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
14	火	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				611 Kcal 31.0 g 24.9 g 3.4 g
		しょうパン◎	X		X						しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう ()		
		カップエッグ			X						たまご とりにく	あぶら	たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース しお こしょう	
		イタリアンサラダ	X								ツナ (かつお)	スパゲッティ オリーブあぶら さとう	キャベツ コーン あかパプリカ	す しお こしょう	
		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	ブイヨン しょうゆ しお こしょう	
		グレープフルーツ											グレープフルーツ		
15	水	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				641 Kcal 25.9 g 23.9 g 2.2 g
		ごはん										こめ			
		マーボー豆腐									とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぶん 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 バイタン みりん オイスターソース さけ とうがらし	
		ちゅうかあえ									ツナ (かつお)	さとう ごまあぶら	もやし キャベツ	しょうゆ す からし	
		サターアランダギー	X	X							たまご	こむぎこ さとう あぶら アーモンド ごま		ベーキングパウダー	
16	木	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				607 Kcal 27.3 g 21.3 g 2.1 g
		ごはん										こめ			
		さばのたつたあげ									さば	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	
		さんしょくあえ									さとう	さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	す しょうゆ	
		ぐたくさんみそしる									みそ ぶたにく	じゃがいも	キャベツ にんじん えのきたけ	だし	
		オレンジ											オレンジ		
17	金	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				595 Kcal 23.3 g 22.3 g 2.8 g
		ジュース									ぶたにく いとこんぶ	こめ さとう ごまあぶら	しめじ にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ しお	
		ゴーヤチャンプルー			X						とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	あぶら	もやし キャベツ にんじん ゴーヤ	しょうゆ しお	
		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	
		ちんすこう	X									こむぎこ あぶら さとう ごま		しお	
21	火	南小 ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				609 Kcal 24.4 g 18.0 g 1.7 g
		ごはん										こめ			
		にく豆腐									とうふ ぶたにく	さとう でんぶん	こまつな ねぶたねぎ にんじん しょうが	しょうゆ だし	
		くきわかめをあえもの									くきわかめ	あぶら さとう	きゅうり コーン	す しょうゆ	
		りんごのむしパン	X		X						ケーキミックス (こむぎこ とうにゅう)	だっしふんにゅう さとう ()			
													りんごかん		
22	水	富戸小 ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				588 Kcal 24.6 g 17.7 g 2.7 g
		南小 ビビンバ									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 にんにく しょうが	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	
		くきわかめとたまごのスープ			X						たまご とりにく くきわかめ	でんぶん	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		もものかんづめ											ももかん		

○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

夏バテ知らず！～元気に過ごすためのコツを紹介します～

①一日三食、毎日食べよう！



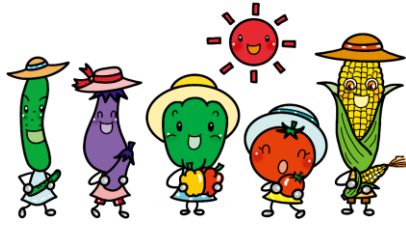
暑くて食欲がわかない時もあるかもしれませんが、そんなときこそ、食事をしっかり食べましょう。食事の回数が減ると、さらに体が疲れやすくなります。

②こまめな水分補給をしよう！



普段の水分補給は、水や麦茶がおすすめです。ジュースには糖類が多く含まれているので、飲みすぎると余計にのどが渇いてしまうことがあります。また、のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう！



きゅうり、なす、ピーマン、トマト、とうもろこしは、夏野菜の代表です。たっぷりの日差しを浴びた夏野菜は、水分やビタミンをたくさん含んでいます。暑さに負けない体をつくるために、たくさん食べましょう。