

令和8年

8.9月 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	こんだて 献立	小麦 そば	卵 卵	えび えび	かに かに	ピーナツ ピーナツ	あか 赤の食べ物 (体をつくる)	きいろ 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	しょうりょう 調味料	エネルギー たんばく質 脂 質 塩 分
8 / 28 金		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう とりこ		たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく	パイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ しょう	651 Kcal 21.5 g 22.1 g 2.1 g
		チキンカレーライス	X						こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく	パイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ しょう	
		やさいのアーモンド ドレッシングサラダ						ツナ (かつお)	アーモンド アーモンドフードル あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しょう	
		パインかん								パインかん		
8 / 31 月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				662 Kcal
		ごはん							こめ			30.3 g
		だいすとりこにのみそいため						とりこ だいす みそ	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	たけのこ ねぶかねぎ ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ さけ	22.5 g
		やさいのさっぱりあえ						さとう	さとう	キャベツ フロッコリー にんじん	す しょうゆ しょう	2.7 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 しょう	
		レモンゼリー◎						レモンゼリー (さとう	みずあめ レモンかじゅう)			
1 火		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				626 Kcal
		しよくパン◎	X		X			しよくパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		23.8 g
		スライスチーズ◎			X			チーズ				26.8 g
		やきそば	X					ぶたにく あおのり	ちゅうかめん (こむぎこ) あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリンピース しょうが しいだけ	ソース しょう こしょう	2.5 g
		ツナとじゃがいものサラダ						ツナ (かつお)	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり たまねぎ	す しょう	
		パインアップル								パインアップル		
2 水		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				588 Kcal
		ごはん							こめ			28.5 g
		キンピラエッグ		X				たまご さつまあげ ぶたにく ひじき	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	18.0 g
		きのみあえ						みそ あさり	アーモンド さとう	ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ	2.8 g
		あさりいりくたくさんみそしる							じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	だし	
3 木		りんご			X					りんご		
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				584 Kcal
		ビビンバ						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 しょう トウバンジャン	30.0 g
		くきわかめとたまごのスープ		X				たまご とりこ くきわかめ	でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ	チンタン しょうゆ しょう こしょう	17.5 g 3.1 g
		オレンジ								オレンジ		
4 金		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				588 Kcal
		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)		24.8 g
		ぶたにくとおまめのトマトに						ぶたにく だいす	じゃがいも でんぶん あぶら	たまねぎ トマトかん マッシュルーム ピーマン トマトジュース	パイヨン ケチャップ しょうゆ ソース しょう こしょう	23.5 g 2.2 g
		フレンチサラダ							あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょう こしょう	
		スイートポテト			X			ぎゅうにゅう	さつまいも さとう パター ごま		みりん	
7 月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				633 Kcal
		ごはん							こめ			26.1 g
		カレーマナー						とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ	24.3 g
		じゃがいものさっぱりあえ							じゃがいも さとう	きゅうり	しょうゆ す しょう	1.9 g
		セサミバイ	X		X				パイシート (こむぎこ ごま ざらめとう	あぶら だっしふんにゅう)		
8 火		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				617 Kcal
		しよくパン◎	X		X			しよくパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		27.7 g
		チリコンカン						だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しょう こしょう タバスコ	23.6 g
		やさいのごまドレッシング サラダ							ごま あぶら さとう	キャベツ だいこん もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しょう	2.2 g
		コスモゼリー			X			ヨーグルト かんてん	さとう	ももかん アセロラジュース		
9 水		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				592 Kcal
		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 みりん だし しょう	28.2 g
		ゆかりあえ								キャベツ きゅうり	ゆかり	17.3 g
		あさりのすましじる						とうふ あさり		こまつな	だし しょうゆ しょう	3.1 g
10 木		りんごゼリー◎						りんごゼリー (りんご	りんごかじゅう さとう)			
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				592 Kcal
		ごはん							こめ			28.5 g
		さばのスタミナやき						さば	あぶら さとう	にんにく しょうが	しょうゆ みりん	22.1 g
		やさいのみそあえ						みそ	じゃがいも あぶら さとう ごま	かぼちゃ なす さやいんげん	しょうゆ みりん	2.3 g
		ほうれんそうとうとうふのスープ		X				とうふ たまご ぶたにく	でんぶん	ほうれんそう にんじん しょうが しいだけ	だし しょうゆ しょう	
11 金		オレンジ								オレンジ		
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				593 Kcal
		レーズンいりロールパン◎	X		X			レーズンいりロールパン (こむぎこ	レーズン ショートニング	さとう だっしふんにゅう)		22.6 g
		さわらとじゃがいものさらさあげ						さわら	じゃがいも あぶら でんぶん	しょうが	しょうゆ カレーこ しょう	28.4 g
		ナッツいりかいそうサラダ						ツナ (かつお)	アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しょう	1.8 g
		ピーチヨーグルト			X			ヨーグルト		ももかん		

日	給食なし	こん たて 献立	小麦 そば	卵	えび	ピーナツ	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)	しょうりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
14月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				634 Kcal 28.1 g 21.2 g 2.1 g
		ごはん						こめ			
		あじのアーモンドフライ	X	X			あじ たまご	こむぎこ パンこ アーモンド あぶら アーモンドブードル		しお しろワイン こしょう	
		つけもの							きゅうり タクアン		
		さつまじる					とうふ みそ あぶらあげ とりにく	さつまいも	はくさい しめじ にんじん	だし	
		パインかん							パインかん		
15火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				611 Kcal 33.5 g 26.2 g 3.6 g
		しよくパン◎	X	X			しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		
		さわらのチーズ焼き			X		さわら チーズ	オリーブあぶら	にんにく	しろワイン しお こしょう	
		きのこスパゲティ	X				ツナ (かつお)	スパゲティ あぶら	しめじ えのきだけ パセリ	しょうゆ しお こしょう	
		ベーコンスープ		X			たまご ベーコン	あぶら	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	
		オレンジ							オレンジ		
16水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				621 Kcal 25.3 g 17.8 g 2.3 g
		ごはん						こめ			
		おやこに		X			たまご とりにく なんと	さとう	たまねぎ グリンピース しいたけ	しょうゆ さけ みりん だし	
		からしあえ ミニおはぎ◎					ハム ミニおはぎ (さとう)	はるさめ ごま さとう あずき もちこめ かんてん)	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す からし	
17木		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				597 Kcal 25.7 g 16.1 g 3.2 g
		さつまいもごはん あじのだつたあげ						こめ さつまいも でんぶん あぶら		さけ しお しょうゆ みりん	
		いそかあえ					のり		キャベツ もやし ほうれんそう	しょうゆ	
		きのこじる					とうふ	さといも	はねぎ なめこ しめじ えのきだけ	だし しょうゆ しお	
		いちじくむしパン	X		X		クーキミックス (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)			
18金		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				602 Kcal 27.1 g 26.5 g 3.0 g
		ドッグパン	X		X		ロールパン (こむぎこ フランクフルト	ショートニング さとう あぶら	だっしふんにゅう) キャベツ	クチャップ ソース しお こしょう からし	
		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 たまねぎ	す しお こしょう	
		だいずのつぶつぶスープ					だいず ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン セロリー	ブイヨン しお しょうゆ こしょう	
		ヨーグルト◎			X		ヨーグルト				
24木		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				608 Kcal 22.6 g 20.3 g 1.7 g
		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 にんじん だけのこ しょうが しいたけ	しょうゆ バイタン とうがらし	
		ちゅうかあえ						はるさめ さとう ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ す からし	
		もものかんづめ							ももかん		
25金		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				599 Kcal 29.5 g 23.4 g 2.4 g
		しよくパン◎	X		X		しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		
		チキングラタン	X		X		とりにく チーズ だっしふんにゅう	マカロニ こむぎこ パター あぶら	たまねぎ マッシュルーム	ブイヨン しお こしょう	
		わかめとコーンのサラダ					ツナ (かつお) わかめ	あぶら さとう	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		
28月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				603 Kcal 30.4 g 20.0 g 3.1 g
		ごはん						こめ			
		やしきしゃも◎ くきわかめのおひたし					ししゃもひもの (ししゃも) くきわかめ かつおぶし				
		なっとう◎					なっとう (だいず)	タレ からし)			
		ごまみそしる					とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま すりごま	にんじん ごぼう はねぎ	だし	
		りんご							りんご		
29火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				606 Kcal 29.1 g 25.3 g 3.4 g
		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)		
		チーズいりピーンズコロック	X	X	X		ぶたにく だいず チーズ たまご だっしふんにゅう	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	
		ポイルキャベツ							キャベツ	ソース	
		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 ほうれんそう にんじん	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		
30水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				590 Kcal 25.7 g 20.6 g 3.2 g
		ラーメン	X				ぶたにく	ちゅうかめん (こむぎこ) あぶら ごまあぶら	もやし コーン たまねぎ はねぎ だけのこ	しょうゆ バイタン だし みりん こしょう	
		あげぎょうざ◎	X				ぎょうざ (こむぎこ キャベツ	たまねぎ なら しょうが あぶら	ぶたにく ぶたあぶら だいず)		
		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	
		オレンジ							オレンジ		

○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