

8.9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	乳	えび かに	しいたけ パイナップル	赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (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 炭水化物
8 / 28 金		牛乳			×			牛乳				755 Kcal
		ご飯							米			35.1 g
		さばのスタミナ焼き						さば 味噌	油 砂糖 じゃが芋 ごま	にんにく しょうが かぼちゃ なす さやいんげん	しょうゆ みりん しょうゆ みりん	26.1 g
		野菜の味噌和え										3.1 g
		ほうれん草と豆腐のスープ			×			豆腐 卵 豚肉	でん粉	ほうれん草 人参 しょうが しいたけ	だし しょうゆ 塩	
	オレンジ									オレンジ		
8 / 31 月		牛乳			×			牛乳				800 Kcal
		ご飯							米			32.1 g
		カレーマーボー						豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	人参 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ クチャップ 酒 カレー粉	28.8 g
		じゃが芋のさっぱり和え							じゃが芋 砂糖	きゅうり	しょうゆ 酢 塩	2.3 g
	セサミパイ	×		×				パイシート ごま	(小麦粉 ざらめ糖)	油 脱脂粉乳		
1 火		牛乳			×			牛乳				756 Kcal
		ロールパン◎	×		×			ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		30.8 g
		豚肉とお豆のトマト煮						豚肉 大豆	じゃが芋 でん粉 油	玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム ピーマン トマトジュース	フイヨン ケチャップ しょうゆ ソース 塩 こしょう	29.7 g
		フレンチサラダ							油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	3.1 g
		スイートポテト				×		牛乳	さつま芋 砂糖 バター ごま		みりん	
2 水		牛乳			×			牛乳				761 Kcal
		ラーメン	×					豚肉	中華麺 (小麦粉) 油 ごま油	もやし 葉ねぎ コーン 玉ねぎ たけのこ	しょうゆ パイタン だし みりん こしょう	32.6 g
		揚げぎょうざ◎	×					ぎょうざ (小麦粉) キャベツ	玉ねぎ にら しょうが 油	豚肉 豚油 大豆		25.3 g
		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	4.2 g
		オレンジ								オレンジ		
3 木		牛乳			×			牛乳				765 Kcal
		しらすのかき揚げ丼	×		×			しらす 卵	米 小麦粉 油 でん粉 砂糖	玉ねぎ 葉ねぎ	しょうゆ みりん だし 塩	36.4 g
		ゆかり和え								キャベツ きゅうり	ゆかり	22.2 g
		あさりのすまし汁						豆腐 あさり		小松菜	だし しょうゆ 塩	4.1 g
		りんごゼリー◎						りんごゼリー (りんご)	りんご果汁 砂糖			
4 金		牛乳			×			牛乳				767 Kcal
		食パン◎	×		×			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		28.9 g
		スライスチーズ◎			×			チーズ				33.0 g
		焼きそば	×					豚肉 あおのり	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 しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう	3.3 g
		ツナとじゃが芋のサラダ						ツナ (かつお)	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 玉ねぎ	酢 塩	
		パイナップル								パイナップル		
7 月		牛乳			×			牛乳				847 Kcal
		ご飯							米			39.2 g
		大豆と鶏肉の味噌炒め						鶏肉 大豆 味噌	油 でん粉 砂糖 ごま油	たけのこ ピーマン 根菜ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒	27.8 g
		野菜のさっぱり和え							砂糖	フロッキー キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩	3.7 g
		かきたま汁			×			卵	じゃが芋	玉ねぎ	だし しょうゆ 塩	
	レモンゼリー◎						レモンゼリー (砂糖)	水あめ レモン果汁				
8 火		牛乳			×			牛乳				761 Kcal
		ロールパン◎	×		×			ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		36.6 g
		チーズ入りピーズコロッケ	×		×	×		豚肉 大豆 チーズ 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 油 パン粉 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう	31.7 g
		ボイルキャベツ								キャベツ	ソース	4.4 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 ほうれん草 人参	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		グレープフルーツ								グレープフルーツ		
9 水		牛乳			×			牛乳				762 Kcal
		ビビンバ						豚肉 味噌	米 砂糖 ごま ごま油	もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	37.3 g
		筍わかめと卵のスープ			×			卵 鶏肉 筍わかめ	でん粉	小松菜 玉ねぎ 人参 えのきたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	21.8 g
		メロン								メロン		4.5 g
10 木		牛乳			×			牛乳				844 Kcal
		チキンカレーライス	×					鶏肉	米 油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが	フイヨン カレールウ デミグラスソース しょうゆ カレー粉 塩	27.4 g
		野菜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 アーモンドブードル 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	28.0 g
		パイ牛								パイ牛		3.0 g
11 金		牛乳			×			牛乳				769 Kcal
		食パン◎	×		×			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		42.7 g
		さわらのチーズ焼き			×			さわら チーズ	オリーブ油	にんにく	白ワイン 塩 こしょう	33.5 g
		きのこスパゲティ	×					ツナ (かつお)	スパゲティ 油	しめじ えのきたけ パセリ	しょうゆ 塩 こしょう	4.7 g
		ベーコンスープ			×			卵 ベーコン	油	玉ねぎ ほうれん草 人参	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
	オレンジ									オレンジ		

日	給食 なし	献立	小麦 そば	卵	牛乳	えび	かに	ピーナツ	赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (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
14月		牛乳			X				牛乳				749 Kcal
		ご飯								米			36.0 g
		焼きししゃも◎							ししゃも干物 (ししゃも)				23.4 g
		茎わかめのおひたし							茎わかめ かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	3.7 g
		納豆◎							納豆 (大豆)	タレ からし)			
		ごま味噌汁							豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 ごま すりごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	だし	
15火		りんご									りんご		
		牛乳			X				牛乳				747 Kcal
		レーズン入りロールパン◎	X		X				レーズン入りロールパン (小麦粉 レーズン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				27.8 g
		さわらとじゃが芋のさらさ揚げ							さわら	じゃが芋 油 でん粉	しょうが	しょうゆ カレー粉 塩	35.6 g
		ナッツ入り海藻サラダ							ツナ (かつお) 海藻ミックス	アーモンド 油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢 しょうゆ 塩 からし	2.3 g
16水		ピーチヨーグルト			X				ヨーグルト		もも缶		
		牛乳			X				牛乳				759 Kcal
		さつま芋ご飯			X					米 さつま芋		酒 塩	31.6 g
		あじの竜田揚げ							あじ	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	19.3 g
		磯香和え							のり		キャベツ ほうれん草 もやし	しょうゆ	4.2 g
		きのこ汁							豆腐	里芋	葉ねぎ なめこ しめじ	だし しょうゆ 塩	
17木		いちじく蒸しパン	X		X				ケーキミックスこ (小麦粉 脱脂粉乳 砂糖)				
									豆乳				
									いちじくジャム (いちじく 砂糖)				
		牛乳			X				牛乳				780 Kcal
		ご飯								米			31.8 g
18金		親子煮		X					卵 鶏肉 なた	砂糖	玉ねぎ グリンピース	しょうゆ 酒 みりん	21.6 g
		辛子和え							ハム	春雨 ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参	しょうゆ 酢 からし	3.1 g
		ミニおはぎ◎							ミニおはぎ (砂糖)	あずき もち米 寒天)			
		牛乳			X				牛乳				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)			37.6 g
24木		チキングラタン	X		X				鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 油	玉ねぎ マッシュルーム	ブイヨン 塩 こしょう	30.8 g
		わかめとコーンのサラダ							ツナ (かつお) わかめ	油 砂糖	キャベツ コーン 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	3.0 g
		オレンジ									オレンジ		
		牛乳			X				牛乳				786 Kcal
		ご飯								米			34.6 g
25金		あじのアーモンドフライ	X	X					あじ 卵	小麦粉 パン粉 アーモンド 油		塩 白ワイン こしょう	24.6 g
		つけもの									きゅうり タクアン		2.7 g
		さつま汁							豆腐 味噌 鶏肉	さつま芋	白菜 人参 しめじ	だし	
		グレープフルーツ									グレープフルーツ		
		牛乳			X				牛乳				747 Kcal
28月		ドッグパン	X		X				ロールパン (小麦粉 フランクフルト)	ショートニング 砂糖 油	脱脂粉乳 キャベツ	ケチャップ ソース 塩 こしょう からし	33.0 g
		スパゲティサラダ	X							スパゲティ 油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参	酢 塩 こしょう	32.5 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	ブイヨン 塩 しょうゆ	4.1 g
		ヨーグルト◎			X				ヨーグルト		ゼロリー	こしょう	
		牛乳			X				牛乳				764 Kcal
29火		ご飯								米			28.0 g
		家常豆腐							厚揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根菜ねぎ 人参 だけのこ	しょうゆ バイタン	23.9 g
		中華和え								春雨 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酢 からし	2.1 g
		ももの缶詰									もも缶		
		牛乳			X				牛乳				757 Kcal
30水		食パン◎	X		X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)			33.9 g
		チリコンカン							大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ	28.7 g
		野菜のごまドレッシング サラダ								ごま 油 砂糖	キャベツ 大根 もやし	酢 しょうゆ 塩	2.7 g
		コスモゼリー			X				ヨーグルト 寒天	砂糖	きゅうり 人参		
		牛乳			X				牛乳		もも缶 アセロラジュース		
30水		ご飯								米			764 Kcal
		キンピラエッグ		X					卵 豚肉 さつまあげ	砂糖 油	ごぼう 人参	しょうゆ	37.3 g
		木の実和え							ひじき	アーモンド 砂糖	ほうれん草 もやし 白菜	しょうゆ	22.2 g
		あさり入り具だくさん味噌汁							味噌 あさり	じゃが芋	キャベツ 人参 しめじ	だし	3.6 g
		りんご									りんご		

○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H P (<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