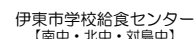


10月 予定献立表



日	給食なし	献立	小麦 そば	卵	乳	えび かに	ピーナツ くるみ	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 たんばく質 脂質 塩分
1 木	南中	牛乳			×			牛乳				
	北中	ご飯							米			750 Kcal
		さばの味噌焼き						さば 味噌	砂糖		しょうゆ 酒	35.6 g
		いろいろ野菜のごま和え						砂糖	すりごま ねりごま	ブロッコリー さやいんげん 人参	しょうゆ	24.2 g
		けんちん汁						豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参	だし しょうゆ 塩	3.3 g
	柿									柿		
2 金	北中	牛乳			×			牛乳				
	対馬中	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)		747 Kcal
		いか焼きそば	×					いか 豚肉 青のり	中華麺 (小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ グリンピース しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう	34.9 g
		大豆とうすら卵の煮込み		×				うすら卵 大豆 鶏肉	砂糖	さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	32.1 g
	パイ牛缶									パイ牛缶		3.1 g
5 月	南中	牛乳			×			牛乳				
		ご飯							米			749 Kcal
		さばのアーモンド焼き						さば	アーモンド 砂糖		しょうゆ みりん	33.6 g
		カラフルひじき炒め						豚肉 ひじき	春雨 油 砂糖	人参 ビーマン 黄パプリカ キムチ	みりん しょうゆ 塩 こしょう	24.1 g
		じゃが芋の味噌汁						味噌	じゃが芋	玉ねぎ	だし	3.3 g
	グレープフルーツ									グレープフルーツ		
6 火		牛乳			×			牛乳				
		黒糖入り食パン◎	×		×			黒糖入り食パン (小麦粉 黒糖	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		747 Kcal
		チキンのブラウンシチュー	×		×			鶏肉 大豆	小麦粉 バター 油	玉ねぎ 人参 しめじ さやいんげん マッシュルーム	ケチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース 赤ワイン 塩 しょうゆ	34.4 g
		ツナとじゃが芋のサラダ						ツナ (かつお)	じゃが芋 油 砂糖	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩 からし	27.8 g
	パイナップル									パイナップル		3.6 g
7 水		牛乳			×			牛乳				
		天ぷらうどん	×	×				いか 卵	うどん (小麦粉) さつま芋 小麦粉 油	玉ねぎ 根菜ねぎ 人参	しょうゆ だし 酒 みりん 塩	747 Kcal
		磯香和え						のり		キャベツ もやし ほうれん草	しょうゆ	28.6 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)		19.0 g
8 木		牛乳			×			牛乳				
		ご飯							米			764 Kcal
		肉豆腐						豆腐 豚肉	砂糖 でん粉	小松菜 根菜ねぎ 人参	しょうゆ だし	30.2 g
		茎わかめの炒め物						茎わかめ かつお節	ごま ごま油	しょうが 根菜ねぎ	しょうゆ	21.5 g
		さつま芋蒸しパン	×		×			ケーキミックス粉 (小麦粉 豆乳	脱脂粉乳 砂糖)			3.0 g
9 金		牛乳			×			牛乳				
		食パン◎	×		×			食パン (小麦粉	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		747 Kcal
		いちごジャム◎						いちごジャム (水あめ	砂糖 いちご)			31.4 g
		炒り卵と野菜の炒め物			×			卵 豚肉	砂糖 油	ほうれん草 もやし たけのこ 根菜ねぎ きくらげ	しょうゆ 酒 塩	28.9 g
		マセドアンサラダ						ハム	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参	酢 塩 こしょう からし	3.4 g
		フルーツヨーグルト和え			×			ヨーグルト	砂糖	もも缶 バイン缶 みかん缶		
13 火		牛乳			×			牛乳				
		さつま芋入り炊き込みご飯						鶏肉	米 さつま芋 砂糖	人参 しいたけ	しょうゆ 酒 塩	767 Kcal
		豆腐のまご揚げ	×	×				豆腐 鶏肉 卵	でん粉 油 バン粉 砂糖	人参 玉ねぎ	しょうゆ 塩	37.0 g
		キャベツとじゃこのおひたし						じゃこ かつお節		キャベツ	しょうゆ	25.3 g
		あさりの味噌汁						あさり 味噌 油揚げ		大根 根菜ねぎ	だし	4.5 g
	りんご									りんご		
15 木		牛乳			×			牛乳				
		チキンライス			×			鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリンピース	ケチャップ 塩 カレー粉 こしょう	748 Kcal
		海藻サラダ						ツナ (かつお) 海藻ミックス	油 砂糖	きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩 からし	31.8 g
		アートソッパ						大豆 ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ さやいんげん 人参	ブイヨン 塩 こしょう	25.4 g
		パイ牛缶								玉ねぎ しょうが パイ牛缶		3.5 g
16 金	北中	牛乳			×			牛乳				
	対馬中	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)		762 Kcal
		コーンシチュー	×		×			豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ クリームコーン缶 人参 グリンピース コーン パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	31.3 g
		大根サラダ						ツナ (かつお)	油 砂糖	大根 きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	30.0 g
	フルーツ白玉							白玉団子 (もち米粉)	パイ牛缶 もも缶 みかん缶		3.1 g	
19 月	対馬中	牛乳			×			牛乳				
		栗ご飯							米 栗		酒 しょうゆ 塩	754 Kcal
		いわしのかば焼き						いわし	でん粉 砂糖 油		しょうゆ みりん	32.0 g
		つけもの								きゅうり タクアン		19.1 g
	異だくさん味噌汁						厚揚げ 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参	だし	4.0 g	
	梨									梨		

日	給食なし	献立	小麦 そば 卵 乳 えび かに ピーナツ くるみ	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分
20	火	牛乳		牛乳				
		食パン◎	×	食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		747 Kcal
		じゃが芋のグラタン	×	チーズ ベーコン 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター パン粉 油	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	31.6 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	30.9 g
		たまごスープ		卵 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	4.5 g
21	水	みかんゼリー◎		みかんゼリー (みかん果汁 水あめ 砂糖)				
		牛乳		牛乳				
		ご飯			米			747 Kcal
		麻婆豆腐		豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	菜ねぎ 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 テンメンジャン オイスターソース 酒 唐辛子	31.3 g
		ほうれん草の中華和え			ごま油 砂糖	白菜 ほうれん草	しょうゆ 酢 唐辛子	23.1 g
22	木	フルーツ豆乳プリン		豆乳	プリンの素(砂糖)	みかん缶		2.4 g
		牛乳		牛乳				
		森のきのこカレー	×	豚肉 ひよこ豆	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが	ブイヨン カレールウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉	739 Kcal
		茎わかめとコーンのサラダ		茎わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	23.0 g
		グレープフルーツ				グレープフルーツ		21.7 g
23	金	牛乳		牛乳				3.0 g
		玄米入りロールパン◎	×	玄米入りロールパン (小麦粉 玄米 砂糖)	ショートニング 脱脂粉乳)			
		ピーンズマサラ		大豆 豚肉 味噌	でん粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 トマト ビーマン 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 酒 カレー粉	747 Kcal
		じゃことごまのサラダ		じゃこ	油 砂糖 ごま	大根 キャベツ きゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩	37.6 g
		ヨーグルト◎		ヨーグルト				30.6 g
26	月	牛乳		牛乳				3.5 g
		ご飯			米			
		ししゃも竜田揚げ◎	×	ししゃも竜田揚げ (ししゃも 小麦粉 でん粉 砂糖)				
		静岡野菜のおひたし		かつお節	油	チンゲン菜 もやし	しょうゆ	779 Kcal
		納豆◎		納豆 (大豆)	タレ からし)			35.0 g
27	火	すけちか汁		厚揚げ		大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	だし しょうゆ 塩	29.8 g
		オレンジ				オレンジ		3.2 g
		牛乳		牛乳				
		食パン◎	×	食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		カップエッグ		卵 豚肉	油	玉ねぎ	クチャップ ソース 塩 こしょう	747 Kcal
28	水	ツナサラダ		ツナ(かつお)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 からし	38.6 g
		しらすと野菜のスープ		しらす ベーコン		玉ねぎ 人参 ほうれん草	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう	34.4 g
		ももゼリー		寒天	砂糖	ももジュース		4.5 g
		牛乳		牛乳				
		ご飯			米			
29	木	豚肉と厚揚げの辛煮		厚揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油	根深ねぎ 人参 だけのこ しめじ しょうが	しょうゆ みりん だし 酒 唐辛子	804 Kcal
		じゃが芋のごま和え			じゃが芋 すりごま ごま 砂糖	もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢	30.2 g
		シュガーパイ	×		パイシート (小麦粉 ざらめ糖)	油 脱脂粉乳)		28.9 g
		南中 牛乳		牛乳				2.2 g
		ご飯			米			
30	金	鶏肉のごま風味揚げ		鶏肉 卵	でん粉 油 ごま	レタス ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ	848 Kcal
		レタスの磯香和え		のり			塩 こしょう	32.6 g
		さつま芋の味噌汁		油揚げ 味噌	さつま芋	大根 人参 しめじ 根深ねぎ	だし	27.2 g
		ぶどうゼリー		寒天	砂糖	ぶどうジュース		2.9 g
		牛乳		牛乳				
31	土	食パン◎	×	食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		かぼちゃコロッケ	×	豚肉 卵	パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ	塩 こしょう	753 Kcal
		ポイルキャベツ			マッシュポテト	キャベツ	ソース	33.5 g
		あさりとトマトのスープ		鶏肉 あさり	でん粉 オリーブ油	トマト缶 玉ねぎ 白菜 しめじ にんにく パセリ	ブイヨン 白ワイン 塩 こしょう	28.2 g
		りんご				りんご		3.5 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)

※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