令和8年

11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	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
2月		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			600 Kcal
		ふたにくとあつあげのちゅうかいため									あつあげ　ぶたにく	でんぷん　さとう　あぶら	たけのこ　しめじ　あかパプリカ ピーマン　しょうが　にんにく	しょうゆ　オイスターソース さけ	24.0 g 20.1 g
		キャベツのナムル										ごまあぶら	キャベツ　ほうれんそう　もやし にんじん	しょうゆ　す	1.6 g
		あんにんどうふ				×					ぎゅうにゅう　とうにゅう　かんてん	さとう	みかんかん　パインかん　ももかん		
4水	富戸小	ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		わかめごはん									わかめ	こめ			589 Kcal
		いかのたつたあげ									いか	でんぷん　あぶら	しょうが	しょうゆ	28.0 g
		やさいのさっぱりあえ										さとう	キャベツ　ブロッコリー　にんじん	しょうゆ　す　しお	19.1 g
		しらすのかきたまじる			×						たまご　しらす	でんぷん	たまねぎ　はねぎ	だし　しょうゆ　しお	3.2 g
		まっちゃパイ	×			×					パイシート　（こむぎこ	あぶら　だっしふんにゅう ざらめとう	）	まっちゃ	
5木	富戸小	ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
	南小	ごはん										こめ			657 Kcal
	1～3年 伊東小	カレーマーボー									とうふ　ぶたにく　みそ	さとう　でんぷん　あぶら	たまねぎ　ピーマン　にんじん 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	27.0 g 25.9 g
	6年 6年6組	やさいのちゅうかあえ										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	1.9 g
	10組	おちゃクッキー	×			×						こむぎこ　さとう　バター あぶら　ごま		まっちゃ　しお	
6金	大池小	ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
	伊東小	ミルメーク◎									ミルメーク（　さとう	コーヒー　）			618 Kcal
	6年	しょくパン◎	×			×					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　）		26.4 g
	6年6組	ポパイエッグ			×	×					たまご　ベーコン	バター	ほうれんそう	しお　こしょう	26.4 g
	10組	ミニサラダ										あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　コーン あかたまねぎ	す　しお　こしょう	2.8 g
		ラビオリトマトスープ	×								ラビオリ（こむぎこ　ぶたにく	パンこ　たまねぎ　あぶら） じゃがいも　あぶら	たまねぎ　にんじん　トマト セロリー　パセリ　にんにく	ブイヨン　しお　こしょう	
		オレンジ											オレンジ		
9月		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			601 Kcal
		すきやき			×						ぎゅうにく　とうふ　たまご	じゃがいも　しらたき　さとう	たまねぎ　にんじん　ねぶかねぎ	しょうゆ	27.0 g
		はくさいとじゃこのすじょうゆあえ									じゃこ		はくさい	しょうゆ　す	15.6 g
		りんごのむしパン	×			×					ケーキミックスこ　（こむぎこ とうにゅう	さとう　だっしふんにゅう	） りんごかん		2.1 g
10火		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ロールパン◎	×			×					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　）		587 Kcal
		スティックチーズ◎				×					チーズ				22.5 g
		やきそば	×								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 しいたけ	ソース　しお　こしょう	26.1 g 2.3 g
		ナッツいりかいそうサラダ									ツナ（かつお） かいそうミックス	アーモンド　あぶら　さとう	キャベツ　にんじん　きゅうり	す　しょうゆ　しお からし	
		ももかんづめ											ももかん		
12木		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ハヤシライス	×								ぎゅうにく	こめ　あぶら　こむぎこ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム グリンピース　にんにく	ケチャップ　デミグラスソース ブイヨン　ハヤシルウ ソース　しょうゆ　しお	597 Kcal 22.0 g 20.1 g
		やさいのごまドレッシングサラダ										ごま　あぶら　さとう	だいこん　キャベツ　もやし きゅうり　にんじん	す　しょうゆ　しお	2.2 g
		グレープフルーツ											グレープフルーツ		
13金	大池小	ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
	伊東小	しょくパン◎	×			×					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　）		686 Kcal
	3年 3年5組	コロッケ	×		×	×					ぶたにく　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	27.7 g 26.7 g
	8組	ボイルキャベツ											キャベツ	ソース	2.6 g
		ミネストローネスープ									だいず　ベーコン	あぶら	たまねぎ　トマトかん　にんじん セロリー　パセリ　にんにく	ブイヨン　しお　こしょう	
		みかんゼリー									かんてん	さとう	みかんジュース		
16月	伊東小	ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
	6年	ごはん										こめ			588 Kcal
	6年6組 10組	さばのごまやき									さば　みそ	ごま　さとう	にんにく	さけ　みりん　しょうゆ とうがらし	28.5 g 20.1 g
		しずおかやさいのおひたし									かつおぶし		もやし　チンゲンさい	しょうゆ	2.0 g
		けんちんじる									とうふ　ぶたにく	さといも　こんにゃく　あぶら	だいこん　にんじん　ごぼう はねぎ	だし　しょうゆ　しお	
		なし											なし		

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
17 火	伊東小 2年 5年 2年7組 5年9組	ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×					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　）		636 Kcal
		みかんジャム◎									みかんジャム　（　さとう	みかん　みかんかじゅう　）			27.9 g
		とりにくのカレーあげ									とりにく	でんぷん　あぶら	しょうが	しょうゆ　カレーこ	28.2 g
		だいこんサラダ									ツナ（かつお）	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	3.2 g
		ベーコンスープ			×						たまご　ベーコン		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	
		りんご											りんご		
18 水		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ミートソース	×			×					ぶたにく　チーズ	ソフトめん（こむぎこ　） あぶら　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　セロリー マッシュルーム　トマト パセリ　にんにく	ケチャップ　ブイヨン デミグラスソース　ソース トマトソース　しお	599 Kcal 23.2 g 20.5 g
		くきわかめとキャベツのサラダ									くきわかめ	あぶら　さとう	キャベツ　コーン	す　しょうゆ　しお からし	2.8 g
		みかんゼリー◎									みかんゼリー　（　みかんかじゅう　みずあめ　さとう　）				
19 木		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		しらすのカレーピラフ				×					しらす	こめ　バター　ごま あぶら	たまねぎ　グリンピース	さけ　しょうゆ　みりん しお　カレーこ	588 Kcal 24.7 g
		ぶたにくとじゃがいものあげに（ふるさと給食）									ぶたにく	じゃがいも　あぶら　さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ　しお　こしょう	20.2 g 2.9 g
		チンゲンさいとたまごのスープ			×						たまご　ベーコン	でんぷん	チンゲンさい　たけのこ　にんじん	ブイヨン　しょうゆ　しお こしょう	
		みかん											みかん		
20 金		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ドッグパン	×			×					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	ケチャップ　ソース　しお こしょう　からし	652 Kcal 29.7 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　キャベツ　たまねぎ	す　しお	30.1 g
		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　グリンピース	ブイヨン　しお　しょうゆ こしょう	3.3 g
		たんなヨーグルト◎				×					ヨーグルト				
24 火		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		さつまいもごはん										こめ　さつまいも		さけ　しお	590 Kcal
		さわらのてりやき									さわら	さとう		しょうゆ　みりん	32.0 g
		ごまあえ									ちくわ	すりごま　さとう	キャベツ　ほうれんそう	しょうゆ	16.9 g
		あさりのみそしる									あさり　みそ　あぶらあげ		だいこん　えのきたけ　ねぶかねぎ	だし	3.3 g
		みずようかん									こしあん　かんてん			しお	
25 水		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			616 Kcal
		やきししゃも◎									ししゃもひもの　（　ししゃも　）				31.1 g
		ごしきあえ									ハム	さとう　あぶら	だいこん　ほうれんそう　にんじん もやし	しょうゆ　す　しお	19.7 g 3.3 g
		なっとう◎									なっとう　（　だいず　タレ　からし　）				
		かおりみそしる									とうふ　みそ　くきわかめ あぶらあげ　あおのり	じゃがいも	にんじん　ごぼう　はねぎ	だし	
		オレンジ											オレンジ		
26 木		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			594 Kcal
		かつおとじゃがいものごまみそあえ									かつお　みそ	じゃがいも　でんぷん　さとう あぶら　ごま	しょうが	しょうゆ	24.9 g 17.8 g
		しおこんぶあえ									しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	しお	2.2 g
		ぶたにくとチンゲンさいのスープ									ぶたにく	でんぷん	たまねぎ　チンゲンさい マッシュルーム　にんじん	ブイヨン　しょうゆ　さけ しお　こしょう	
		かき											かき		
27 金	伊東小 4組 5組 6組	ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×					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　）		651 Kcal
		チリコンカン									だいず　ぶたにく	あぶら	たまねぎ　にんにく	ケチャップ　ソース　しお こしょう　タバスコ	27.5 g 30.0 g
		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	きゅうり　コーン　キャベツ にんじん	す　しょうゆ　しお からし	2.2 g
		みかんタルト◎	×		×	×					みかんタルト　（　こむぎこ　ぎゅうにゅう　だいず　マーガリン		たまご　さとう　みかんかじゅう　こめこ　）		
30 月		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			587 Kcal
		さばのおちゃふうみあげ									さば	でんぷん　あぶら		しょうゆ　さけ　こなちゃ しお	27.0 g 21.1 g
		いそかあえ									のり		ほうれんそう　キャベツ　もやし	しょうゆ	2.6 g
		たぬきじる									あつあげ　みそ	こんにゃく	だいこん　にんじん　ごぼう はねぎ　しめじ	だし	
		みかん											みかん		

○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。