令和8年

11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	ピーナッツ	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 / 塩分
2 月		牛乳				×					牛乳				
		ご飯										米			783 Kcal
		すき焼き			×						牛肉　豆腐　卵	じゃが芋　しらたき　砂糖	玉ねぎ　人参　根深ねぎ	しょうゆ	35.0 g
		白菜とじゃこの酢じょうゆ和え									じゃこ		白菜	しょうゆ 酢	19.1 g
		りんごの蒸しパン	×			×					ケーキミックス粉（小麦粉 豆乳	砂糖　脱脂粉乳）	りんご缶		2.7 g
4 水		牛乳				×					牛乳				
		ミートソース	×			×					豚肉　チーズ	ソフトめん（小麦粉） 油　小麦粉	玉ねぎ　人参　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　塩	771 Kcal 28.9 g 24.9 g
		茎わかめとキャベツのサラダ									茎わかめ	油　砂糖	キャベツ　コーン	酢　しょうゆ 塩 からし	3.9 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　）		
5 木	対島中	牛乳				×					牛乳				
		ご飯										米			764 Kcal
		焼きししゃも◎									ししゃも干物（　ししゃも）				36.5 g
		五色和え									ハム	砂糖　油	大根　ほうれん草　人参 もやし	しょうゆ 酢　塩	22.7 g 4.2 g
		納豆◎									納豆　（大豆）	タレ　からし）			
		香り味噌汁									豆腐　味噌　油揚げ 茎わかめ　青のり	じゃが芋	人参　ごぼう　葉ねぎ	だし	
		オレンジ											オレンジ		
6 金	南中	牛乳				×					牛乳				
	特支	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）		748 Kcal
	対島中	スティックチーズ◎				×					チーズ				27.6 g
		焼きそば	×								豚肉　青のり	中華麺（小麦粉） 油	キャベツ　玉ねぎ　もやし 人参　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	32.5 g 3.2 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	
		ももの缶詰											もも缶		
9 月		牛乳				×					牛乳				
		ご飯										米			779 Kcal
		豚肉と厚揚げの中華炒め									厚揚げ　豚肉	でん粉　砂糖　油	たけのこ　赤パプリカ　ピーマン しめじ　しょうが　にんにく	しょうゆ オイスターソース 酒	30.3 g 25.4 g
		キャベツのナムル										ごま油	キャベツ　ほうれん草　もやし 人参	しょうゆ 酢	2.0 g
		杏仁豆腐				×					牛乳　豆乳　寒天	砂糖	みかん缶　パイン缶　もも缶		
10 火		牛乳				×					牛乳				
		ミルメーク◎									ミルメーク（砂糖　コーヒー）				747 Kcal
		食パン◎	×			×					食パン　（　小麦粉	ショートニング　砂糖	脱脂粉乳）		32.0 g
		ポパイエッグ			×	×					卵　ベーコン	バター	ほうれん草	塩　こしょう	32.3 g
		ミニサラダ										油　砂糖	キャベツ　きゅうり　コーン 赤玉ねぎ	酢　塩　こしょう	3.6 g
		ラビオリトマトスープ	×								ラビオリ（小麦粉　豚肉	パン粉　玉ねぎ　油） じゃが芋　油	玉ねぎ　人参　トマト セロリー　パセリ　にんにく	ブイヨン 塩　こしょう	
		オレンジ											オレンジ		
12 木	南中	牛乳				×					牛乳				
		ご飯										米			759 Kcal
		かつおとじゃが芋のごま味噌和え									かつお　味噌	じゃが芋　でん粉　砂糖 油　ごま	しょうが	しょうゆ	32.0 g 21.3 g
		塩昆布和え									塩昆布	ごま油	キャベツ	塩	2.9 g
		豚肉とチンゲン菜のスープ									豚肉	でん粉	玉ねぎ　チンゲン菜 マッシュルーム　人参	ブイヨン しょうゆ 酒 塩　こしょう	
		柿											柿		
13 金	南中	牛乳				×					牛乳				
	1年 2年 特支	食パン◎	×			×					食パン　（　小麦粉	ショートニング　砂糖	脱脂粉乳）		782 Kcal
		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	34.5 g 35.9 g
		わかめとコーンのサラダ									ツナ（かつお） わかめ	油　砂糖	きゅうり　コーン　キャベツ 人参	酢　しょうゆ 塩 からし	2.8 g
		みかんタルト◎	×		×	×					みかんタルト（　小麦粉	牛乳　大豆　マーガリン	卵　砂糖　みかん果汁　米粉）		
16 月	対島中	牛乳				×					牛乳				
	4組	しらすのカレーピラフ				×					しらす	米　バター　ごま 油	玉ねぎ　グリンピース	酒　しょうゆ みりん 塩　カレー粉	750 Kcal 31.3 g
		豚肉とじゃが芋の揚げ煮									豚肉	じゃが芋　油　砂糖 でん粉	しょうが	しょうゆ 塩　こしょう	25.8 g 3.9 g
		チンゲン菜と卵のスープ			×						卵　ベーコン	でん粉	チンゲン菜　たけのこ　人参	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		みかん											みかん		

ふるさと給食

献立

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(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 塩分
17 火	対島中	牛乳				×					牛乳				
	1年 2年 4組	ドッグパン	×			×					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	797 Kcal 36.0 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 キャベツ 玉ねぎ	酢 塩	36.7 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 セロリー グリンピース	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう	4.3 g
		丹那ヨーグルト◎				×					ヨーグルト				
18 水	対島中	牛乳				×					牛乳				
	4組	わかめご飯									わかめ	米			783 Kcal
		いかの竜田揚げ									いか	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	36.6 g
		野菜のさっぱり和え										砂糖	キャベツ ブロッコリー 人参	しょうゆ 酢 塩	25.1 g
		しらすのかきたま汁			×						卵 しらす	でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ	だし しょうゆ 塩	4.2 g
		抹茶パイ	×			×						パイシート（小麦粉 ざらめ糖	油 脱脂粉乳）	抹茶	
19 木		牛乳				×					牛乳				
		ご飯										米			747 Kcal
		さばのごま焼き									さば 味噌	ごま 砂糖	にんにく	酒 みりん しょうゆ とうがらし	35.7 g 24.6 g
		静岡野菜のおひたし									かつお節		もやし チンゲン菜	しょうゆ	2.6 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 葉ねぎ	だし しょうゆ 塩	
		梨											梨		
20 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）		768 Kcal
		みかんジャム◎									みかんジャム（砂糖	みかん みかん果汁）			34.8 g
		鶏肉のカレー揚げ									鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ カレー粉	35.1 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	4.4 g
		ベーコンスープ			×						卵 ベーコン		玉ねぎ ほうれん草 人参	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		りんご											りんご		
24 火		牛乳				×					牛乳				
		ご飯										米			762 Kcal
		さばのお茶風味揚げ									さば	でん粉 油		しょうゆ 酒 粉茶 塩	34.7 g 27.2 g
		磯香和え									のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	3.5 g
		たぬき汁									厚揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 葉ねぎ ごぼう	だし	
		みかん											みかん		
25 水		牛乳				×					牛乳				
		ご飯										米			832 Kcal
		カレーマーボー									豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ ピーマン 人参 しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ 酒 カレー粉	33.6 g 31.4 g
		野菜の中華和え										ごま油	もやし キャベツ 小松菜 人参	しょうゆ 酢	2.2 g
		お茶クッキー	×			×						小麦粉 砂糖 バター 油 ごま		抹茶 塩	
26 木		牛乳				×					牛乳				
		ハヤシライス	×								牛肉	米 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 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 塩	756 Kcal 26.9 g 24.3 g
		野菜のごまドレッシングサラダ										ごま 油 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	3.1 g
		グレープフルーツ											グレープフルーツ		
27 金	南中	牛乳				×					牛乳				
	8組	食パン◎	×			×					食パン（小麦粉	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳）		837 Kcal
	対島中 4組	コロッケ	×		×	×					豚肉 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	33.5 g 32.1 g
		ボイルキャベツ											キャベツ	ソース	3.2 g
		ミネストローネスープ									大豆 ベーコン	油	玉ねぎ トマト缶 人参 セロリー パセリ にんにく	ブイヨン 塩 こしょう	
		みかんゼリー									寒天	砂糖	みかんジュース		
30 月		牛乳				×					牛乳				
		さつま芋ご飯										米 さつま芋		酒 塩	749 Kcal
		さわらの照り焼き									さわら	砂糖		しょうゆ みりん	40.5 g
		ごま和え									ちくわ	すりごま 砂糖	キャベツ ほうれん草	しょうゆ	21.1 g
		あさりの味噌汁									あさり 味噌 油揚げ		大根 えのきたけ 根深ねぎ	だし	4.2 g
		水ようかん									こしあん 寒天			塩	

○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）