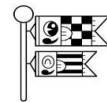


令和7年

5がつ 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 こん たて	小麦 そば	卵	肉 えび	かに かに	ピーナッツ くるみ	赤の食べ物 あか た もの (体をつくる)	黄色の食べ物 きいろ た もの (熱や力のもと)	緑の食べ物 みどり た もの (体の調子をととのえる)	調味料 ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
1 木	伊東小	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				618 Kcal 24.3 g 17.1 g 3.0 g
		たけのこすし							こめ さとう	たけのこ にんじん さやいんげん	す しょうゆ しお	
		ちくわのいそべあげ	X	X				ちくわ たまご あおのり	こむぎこ あぶら	もやし チンゲンさい	しょうゆ	
		しずおかやさいのおひたし						かつおぶし				
		いもこじる						とうふ ぶたにく	さといも こんにゃく	ごぼう ねぶかねぎ にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
2 金		かしわもち◎						かしわもち (こしあん)	こめ さとう			638 Kcal 30.6 g 21.1 g 2.6 g
		ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ			
		さばのごまやき						さば みそ	こま さとう	にんにく	しょうゆ みりん さけ とうがらし	
		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 しお	
7 水		キャベツとんじる						ぶたにく みそ	こまあぶら	キャベツ だいこん にんじん しょうが	さばぶし	642 Kcal 22.1 g 19.1 g 2.6 g
		おちゃようかん						こしあん かんてん	くりかんろに		まっちゃん しお	
		ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				
		ハヤシライス	X					ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	ケチャップ デミグラスソース ブイオン ハヤシルウ ソース しょうゆ しお	
		マセドアンサラダ						ハム	じゃがいも さとう	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし	
8 木		ヨーグルト◎		X				ヨーグルト				631 Kcal 27.4 g 18.0 g 2.9 g
		ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				
		ピビンパ						ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら	もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	
		ちゅうかスープ		X				たまご とりにく くきわかめ	でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		あんにんどうふ		X				ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかんかん バインかん ももかん		
9 金		ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				632 Kcal 25.5 g 20.6 g 2.8 g
		しらすのカレーピラフ		X				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	
		かいそうサラダ						ツナ(まぐろ) かいそうミックス	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ しお からし	
		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	ブイオン しお しょうゆ こしょう	
		まっちゃんプリン						とうにゅう	くりかんろに プリンのもと (さとう)		まっちゃん	
12 月	南小	ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				653 Kcal 28.4 g 25.1 g 2.1 g
		ごはん							こめ			
		マーボー豆腐			X			とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぶん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース さけ とうがらし	
		キャベツとわかめのおひたし						わかめ かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	
		こくとうくるみむしパン	X	X		X		ケーキミックスこ(こむぎに ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう さとう) くるみ くるさとう バター			
13 火	伊東小 1年 1年8組	ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				609 Kcal 23.3 g 23.3 g 3.0 g
		しゃくパン◎	X	X				しゃくパン(こむぎに	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		
		カレーコロッケ	X	X	X			ぶたにく たまご だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ あぶら マッシュポテト こむぎこ	たまねぎ	しお カレーこ こしょう	
		ポイルキャベツ								キャベツ	ソース	
		チンゲンさいのスープ						ベーコン		チンゲンさい にんじん たけのこ しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
14 水		ニューサマーオレンジ								ニューサマーオレンジ		597 Kcal 30.6 g 19.9 g 2.3 g
		ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				
		わかめごはん						わかめ	こめ			
		あじのアーモンドフリッター	X	X				あじ たまご	アーモンドブードル アーモンド あぶら こむぎこ		しお こしょう	
		アスパラのおかかあえ						かつおぶし		アスパラガス	しょうゆ	
15 木		あさりとほるやさいのみそしる						あさり みそ	じゃがいも	キャベツ たけのこ にんじん さやえんどう	さばぶし	619 Kcal 23.4 g 19.9 g 2.1 g
		グレープフルーツ								グレープフルーツ		
		ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ			
		だいずとりにくのみそいため						とりにく だいず みそ	あぶら でんぶん さとう こまあぶら	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	
16 金		からしあえ						ハム	はるさめ こま さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし	587 Kcal 25.2 g 20.2 g 2.2 g
		アップルゼリー						かんてん	さとう	りんごジュース りんごかん		
		ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				
		こくとういりロールパン◎	X	X				こくとういりロールパン(	こむぎこ こくとう ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		
		いりたまごやさいのいためもの		X				たまご ぶたにく	さとう あぶら	もやし ねぶかねぎ たけのこ ほうれんそう きくらげ	しょうゆ さけ しお	
19 月		しらすとキャベツのペペロンチーノ	X					しらす	スパゲッティ オリーブあぶら	キャベツ にんにく	しお こしょう とうがらし	585 Kcal 27.0 g 17.7 g 2.9 g
		フルーツしらたま							しらたまだんご (もちこめこ)	みかんかん バインかん ももかん		
		ぎゅうにゅう		X				ぎゅうにゅう				
		さんさいごはん						とりにく	こめ	さんさいミックス	しょうゆ さけ しお	
		いかのさらさあげ						いか	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	
19 月		アーモンドあえ							アーモンドブードル さとう アーモンド	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ	17.7 g 2.9 g
		かきたまじる		X				たまご	じゃがいも	はくさい たけのこ えのきたけ しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	
		あまなつみかんゼリー						かんてん	さとう	あまなつみかんかん		

日	給食なし	献立 こんたて	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	ピーナッツ	くみ	赤の食べ物 あか た もの (体をつくる)	黄色の食べ物 きいろ た もの (熱や力のもと)	緑の食べ物 みどり た もの (体の調子をととのえる)	調味料 ちょうりょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
20	火	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				632 Kcal 26.6 g 23.7 g 2.8 g
		しょくパン◎	X		X						しょくパン (こむぎこ とりにく だいず	ショートニング さとう こむぎこ パター あぶら さとう	だっしふんにゅう) たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんじん さやいんげん にんにく	ケチャップ フイヨン デミグラスソース ソース ワイン しお しょうゆ	
		チキンのブラウンシチュー	X		X						あおのり	じゃがいも あぶら		しお こしょう	
		あおのりポテト									ツナ (まぐろ)	あぶら さとう	キャベツ コーン	す しょうゆ しお	
		キャベツとコーンのサラダ											パインかん		
21	水	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				593 Kcal 29.3 g 22.3 g 3.5 g
		グリーンピースごはん									さば	こめ でんぶん あぶら	グリーンピース	さけ しお	
		さばのおちゃんみあげ									のり		キャベツ もやし ほうれんそう レタス たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ さけ こなちゃ しお	
		いそかあえ									しらす パーコン			しょうゆ	
		しらすいりレタススープ											ニューサマーオレンジ	しょうゆ しお	
22	木	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				592 Kcal 22.0 g 18.0 g 1.9 g
		ごはん									こめ				
		すきやき			X						とうふ たまご ぎゅうにく	じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ ねぶかねぎ	しょうゆ	
		やさいのさっぱりあえ										さとう	キャベツ フロッコリー にんじん	しょうゆ す しお	
		ちんすこう	X									こむぎこ あぶら さとう ごま		しお	
23	金	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				587 Kcal 28.9 g 27.2 g 2.7 g
		チキンバーガー	X		X						まるがたパン (こむぎこ とりにく	ショートニング さとう さとう あぶら でんぶん	だっしふんにゅう) キャベツ	しょうゆ みりん しお こしょう	
		ひじきサラダごまドレッシングあえ									ツナ (まぐろ) ひじき	あぶら さとう ごま すりごま	もやし きゅうり	す しょうゆ	
		ミネストローネ				X					だいず パーコン チーズ	じゃがいも パター	たまねぎ にんじん コーン トマトかん セロリー パセリ にんにく	フイヨン しお こしょう	
		オレンジ											オレンジ		
26	月	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				625 Kcal 30.7 g 18.9 g 2.5 g
		ごはん									こめ				
		さけのしおやき									しおさけ				
		にらにくじゃが									ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にら しょうが	しょうゆ さけ みりん	
		ほうれんそうとうふのスープ		X							とうふ たまご とりにく	でんぶん	ほうれんそう にんじん しいたけ しょうが	さばぶし しょうゆ しお	
27	火	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				586 Kcal 26.8 g 25.4 g 3.1 g
		しょくパン◎	X		X						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)		
		いかいりやきそば	X								いか 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 だけのこ しょうが グリーンピース しいたけ	ソース しお こしょう	
		うすらたまごとりだんごスープ		X							うすらたまご とりにく とうふ	でんぶん	たまねぎ ほうれんそう はねぎ しょうが	チンタン しお こしょう	
		グレープフルーツ											グレープフルーツ		
28	水	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				616 Kcal 27.0 g 19.4 g 2.5 g
		たんたんめん	X								ぶたにく みそ	ちゅうかめん (こむぎこ) さとう すりごま ごま ごまあぶら	もやし はくさい チンゲンさい はねぎ にんにく しょうが	パイタン さけ しょうゆ さばぶし トウバンジャン	
		さくらえびいりシューマイ◎	X		X						さくらえびいりシューマイ (たまねぎ ごまあぶら	たら さくらえび ぶたあぶら	でんぶん ねぎ だいずこ キャベツ ほうれんそう	ほたて さとう こむぎこ	
		キャベツのナムル									とうにゅう	さとう	みかんかん	しょうゆ す	
		みかんのはなさくゼリー			X						ぎゅうにゅう かんてん			まっちゃ	
29	木	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				642 Kcal 29.7 g 25.6 g 2.8 g
		ごはん									こめ				
		ししゃもたつたあげ◎	X								ししゃもたつたあげ (ししゃも あぶら	こむぎこ でんぶん さとう) あぶら			
		しおこんぶあえ									しおこんぶ	こまあぶら	キャベツ	しお	
		なっとう◎									なっとう (だいず あつあげ みそ	たし からし) さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん オレンジ	さばぶし	
30	金	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				588 Kcal 23.4 g 22.9 g 2.6 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)		
		じゃがいものミートグラタン	X		X						ぶたにく チーズ	じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく パセリ	ケチャップ デミグラスソース ソース しお こしょう	
		くきわかめとコーンのサラダ									ツナ (まぐろ) くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	
		フルーツゼリー									かんてん	さとう	ももかん みかんかん		

○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。
○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
○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。

※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