

令和7年

8.9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	こんだて 献立	小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	バナナ	リンゴ	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり 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
8/27	水	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		ひじきピラフ				X					ベーコン ひじき	こめ パター あぶら	たまねぎ コーン にんじん	しょうゆ コンソメ しお	586 Kcal 22.8 g 18.9 g 3.0 g
		いかのさらさあげ									いか	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	
		ラビオリトマトスープ	X								ラビオリ (こむぎこ) レンズまめ	あぶら ぶたにく パンこ じゃがいも	たまねぎ) たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ	パイオン しお こしょう	
れいとうパン◎									れいとうパン (パイナップル さとう)						
8/28	木	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		ピビンバ									ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら こまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	586 Kcal 28.9 g 17.4 g 3.1 g
		くきわかめとたまごのスープ		X							たまご とりにく くきわかめ	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
メロン									メロン						
8/29	金	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		カレーライス	X								ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく	パイオン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ	647 Kcal 20.4 g 20.6 g 2.3 g
		わかめとコーンのサラダ									ツナ(まぐろ) わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお からし	
れいとうようなし◎									れいとうようなし (ようなし さとう)						
1月		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		えだまめごはん									わかめ	こめ		えだまめ	631 Kcal 29.7 g 22.4 g 2.2 g
		とりにくのてりやき									とりにく	さとう		しょうゆ みりん	
		やさいのみそあえ									みそ	じゃがいも あぶら さとう ごま	かぼちゃ なす さやいんげん	しょうゆ みりん	
		ほうれんそうとうろのスープ		X							たまご とうろ ぶたにく	でんぷん	ほうれんそう にんじん しょうが しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	
すいか									すいか						
2月	火	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			
		カレーマナー									とうろ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	パイオン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ	636 Kcal 26.2 g 24.3 g 2.1 g
		じゃがいものさっぱりあえ										じゃがいも さとう	きゅうり もやし	しょうゆ す しお	
		セサミパイ	X		X							パイシート (こむぎこ ごま ざらめとう)	あぶら だっしふんにゅう		
3月	水	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		じゃこゆかりごはん									じゃこ	こめ		ゆかり	611 Kcal 29.6 g 18.0 g 3.1 g
		キンピラエッグ		X							たまご ぶたにく さつまあげ ひじき	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	
		きのみあえ						X				アーモンド さとう	ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ	
		ぐだくさんみそしる									あさり みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	さばぶし	
パイナップル									パイナップル						
4月	木	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			
		だいますとりにくのみそいため									とりにく だいま みそ	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	たけのこ ねぶたねぎ ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ さけ	655 Kcal 30.7 g 22.7 g 2.9 g
		やさいのさっぱりあえ										さとう	キャベツ フロッコッ にんじん	す しょうゆ しお	
		かきたまじる		X							たまご	じゃがいも	たまねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
レモンゼリー◎									レモンゼリー (さとう みずあめ レモンかじゅう)						
5月	金	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		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		627 Kcal 29.9 g 27.5 g 3.8 g
		チーズいりビーンズコロッケ	X	X	X						ぶたにく だいま チーズ だっしふんにゅう たまご	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	
		ポイルキャベツ											キャベツ	ソース	
		しらすいりレタススープ									しらす ベーコン		レタス たまねぎ ほうれんそう にんじん	パイオン しょうゆ しお こしょう	
グレープフルーツ									グレープフルーツ						
8月		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			
		はっほうさい			X						いか うすらたまご ぶたにく	あぶら でんぷん	はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリーンピース しいたけ	パイオン しょうゆ しお こしょう	595 Kcal 25.7 g 17.6 g 1.6 g
		しらすいりシューマイ◎	X								しらすいりシューマイ (こむぎこ)	たら たまねぎ キャベツ ぶたあぶら	しらす だいま しょうが かきエキス ほたてエキス)		
あんにとろろ				X					ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかんかん はんかん ももかん				
9月	火	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		しよくパン◎	X		X						しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		609 Kcal 34.2 g 22.2 g 3.7 g
		メイプルジャム◎									メイプルジャム	さとう	メイプルシロップ	かんてん	
		さけのチーズやき			X						さけ チーズ			しるワイン しお こしょう	
		きのこスパゲティ	X								ツナ(まぐろ)	スパゲティ あぶら	しめじ えのきたけ パセリ	しょうゆ しお こしょう	
		ベーコンスープ			X						たまご ベーコン		たまねぎ にんじん ほうれんそう	パイオン しょうゆ しお こしょう	
オレンジ									オレンジ						
10月	水	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		しらすのかきあげどん	X	X							しらす たまご	こめ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ はねぎ	しょうゆ みりん さばぶし しお	596 Kcal 30.3 g 17.5 g 3.5 g
		ゆかりあえ											キャベツ きゅうり	ゆかり しお	
あさりのすましじる									とうろ あさり		こまつな	さばぶし しょうゆ しお			
ぶどう									ぶどう						
11月	木	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			
		さばのアーモンドやき									さば	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	651 Kcal 32.4 g 23.8 g 2.8 g
		じゃがとんだいすのもの									だいま ぶたにく	じゃがいも こまあぶら	しょうが	しょうゆ みりん	
たぬきじる									あつあげ みそ	こんにやく	だいにん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし			
グレープフルーツ									グレープフルーツ						

給食なし	献立	アレルギー表示							アレルギー表示	エネルギーたんぱく質脂質塩分
		小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	なまこ		
		赤の食べ物			黄色の食べ物		緑の食べ物		調味料	
		あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)			きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)		みどり た もの 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)		調味料	
12	ぎゅうにゅう									
	レーズンいりロールパン◎	X		X						585 Kcal
	とりにくとしゅがいのスパイスあげ	X	X							24.1 g
	ナッツいりかいそうサラダ									22.6 g
	ピーチヨーグルト			X						1.9 g
16	ぎゅうにゅう			X						
	ごはん									696 Kcal
	いわしのかば焼き									29.0 g
	つげもの									25.0 g
	ごまみそしる									2.7 g
17	ぎゅうにゅう			X						
	ラーメン	X		X						612 Kcal
	あげぎょうざ◎	X								25.6 g
	きゅうりのかふうづけ									20.1 g
	れいとうみかん									3.4 g
18	ぎゅうにゅう			X						
	ごはん									607 Kcal
	にくとうふ									24.1 g
	いそかあえ									18.4 g
	スイートポテト			X						1.6 g
19	ぎゅうにゅう			X						
	しょくパン◎	X		X						614 Kcal
	スライスチーズ◎			X						23.4 g
	やきそば	X								26.2 g
	ツナとじゃがいものサラダ									2.6 g
22	ぎゅうにゅう			X						
	さつまいもごはん									591 Kcal
	ぶたにくのみそやき									27.0 g
	あさづけ									16.9 g
	きのこじる									2.8 g
24	ぎゅうにゅう			X						
	ごはん									630 Kcal
	おやこに			X						26.3 g
	からしあえ									18.2 g
	ミニおはぎ◎									2.4 g
25	ぎゅうにゅう			X						
	あきのだきこみごはん									628 Kcal
	あじのアーモンドフリッター	X	X							27.7 g
	しおこんぶあえ									23.5 g
	いなかじる									3.0 g
26	ぎゅうにゅう			X						
	ドッグパン	X		X						602 Kcal
	スパゲティサラダ	X								27.1 g
	だいのつぶつぶスープ									26.5 g
	ヨーグルト◎			X						3.3 g
29	ぎゅうにゅう			X						
	ごはん									602 Kcal
	やしししゃも◎									29.9 g
	くきわかめのおひたし									19.1 g
	なっとう◎									2.9 g
30	ぎゅうにゅう			X						
	しょくパン◎	X		X						649 Kcal
	チリコンカン									30.2 g
	やさいのアーモンドドレッシングサラダ									26.0 g
	コスモゼリー			X						2.2 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。
 ○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