

令和7年

## 10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 | 赤の食べ物<br>(体をつくる) | 黄色の食べ物<br>(熱や力のもと) | 緑の食べ物<br>(体の調子をととのえる) | 調味料<br>しょうゆ・みりん・酢 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分            |
|----|------|-------------------|----|----|---|---|----|----|-------|------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|---------------------------------------|
| 1  | 水    | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    |                       |                   | 585 Kcal<br>24.8 g<br>18.7 g<br>2.9 g |
|    |      | ひじきごはん            |    |    |   |   |    |    |       | とりこく あぶらあげ ひじき   | こめ さとう             | にんじん ししいたけ            | しょうゆ さけ           |                                       |
|    |      | ちくわのおやみあげ         |    |    |   |   |    |    |       | ちくわ たまご          | こむぎこ あぶら           |                       | さけ こなちゃ           |                                       |
|    |      | ほうれんそうとはくさいのおかかあえ |    |    |   |   |    |    |       | かつおぶし            |                    | ほうれんそう はくさい           | しょうゆ              |                                       |
|    |      | すけちかじる            |    |    |   |   |    |    |       | あつあげ             |                    | だいこん ごぼう にんじん         | さばぶし しょうゆ しお      |                                       |
| 2  | 木    | ぶどうゼリー            |    |    |   |   |    |    |       | かんてん             | さとう                | ぶどうジュース               |                   | 621 Kcal<br>28.9 g<br>21.0 g<br>2.3 g |
|    |      | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    |                       |                   |                                       |
|    |      | ごはん               |    |    |   |   |    |    |       | さば               | さとう                |                       | しょうゆ みりん          |                                       |
|    |      | さばのてりやき           |    |    |   |   |    |    |       | かつおぶし            |                    | キャベツ ほうれんそう           | しょうゆ              |                                       |
|    |      | おひたし              |    |    |   |   |    |    |       | みそ ぶたにく あさり      |                    | キャベツ にんじん だいこん        | さばぶし              |                                       |
| 3  | 金    | ぐだくさんみそしる         |    |    |   |   |    |    |       | きなこ              | さつまいも あぶら さとう      |                       | しお                | 598 Kcal<br>25.8 g<br>22.4 g<br>3.5 g |
|    |      | あべかわいも            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           | こむぎこ さとう ショートニング   | だっしふんにゅう              |                   |                                       |
|    |      | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | こくとういりしょくパン      | 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          |                   |                                       |
|    |      | しらすとじゃがいものグラタン    |    |    |   |   |    |    |       | しらす チーズ          | じゃがいも こむぎこ パター     | たまねぎ マッシュルーム          | しお こしょう           |                                       |
|    |      | きゅうりとコーンのサラダ      |    |    |   |   |    |    |       | だっしふんにゅう         | あぶら                | パセリ                   |                   |                                       |
| 6  | 月    | キャベツスープ           |    |    |   |   |    |    |       | ベーコン             | さとう あぶら            | きゅうり コーン              | す しょうゆ しお         | 588 Kcal<br>30.8 g<br>18.5 g<br>2.5 g |
|    |      | りんご               |    |    |   |   |    |    |       |                  |                    | キャベツ たまねぎ にんじん        | ブイオン しょうゆ しお      |                                       |
|    |      | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    | ほうれんそう                | こしょう              |                                       |
|    |      | ごはん               |    |    |   |   |    |    |       | こめ               |                    | りんご                   |                   |                                       |
|    |      | さけのしおやき           |    |    |   |   |    |    |       | しおさけ             |                    |                       |                   |                                       |
| 7  | 火    | さといものそばろに         |    |    |   |   |    |    |       | とりこく             | さといも さとう           | いんげん                  | しょうゆ              | 646 Kcal<br>27.2 g<br>31.4 g<br>3.3 g |
|    |      | のっぺいじる            |    |    |   |   |    |    |       | あつあげ ぶたにく        | でんぷん               | だいこん にんじん             | さばぶし しょうゆ しお      |                                       |
|    |      | かき                |    |    |   |   |    |    |       |                  |                    | ねぶかねぎ                 |                   |                                       |
|    |      | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    | かき                    |                   |                                       |
|    |      | しょうパン             |    |    |   |   |    |    |       | しょうパン (こむぎこ)     | ショートニング さとう        | だっしふんにゅう              |                   |                                       |
| 8  | 水    | カップエッグ            |    |    |   |   |    |    |       | たまご ぶたにく         | あぶら                | たまねぎ                  | ケチャップ ソース         | 605 Kcal<br>23.5 g<br>18.4 g<br>2.8 g |
|    |      | ツナサラダ             |    |    |   |   |    |    |       | ツナ (まぐろ)         | あぶら さとう            | キャベツ きゅうり にんじん        | しお こしょう           |                                       |
|    |      | チンゲンさいのスープ        |    |    |   |   |    |    |       | ベーコン             |                    | キャベツ きゅうり にんじん        | す しょうゆ からし        |                                       |
|    |      | みかんタルト            |    |    |   |   |    |    |       | みかんタルト (こむぎこ)    | ぎゅうにゅう だいす マーガリン   | たまご さとう みかんかじゅう       | こめこ               |                                       |
|    |      | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    | たまねぎ にんじん しめじ         | ブイオン カレーウ         |                                       |
| 9  | 木    | もりのきのこカレー         |    |    |   |   |    |    |       | ぶたにく ひよこまめ       | こめ じゃがいも           | エリンギ にんにく             | しょうが              | 675 Kcal<br>32.3 g<br>25.8 g<br>3.4 g |
|    |      | フレンチサラダ           |    |    |   |   |    |    |       |                  | あぶら さとう            | たまねぎ にんじん しめじ         | ブイオン カレーウ         |                                       |
|    |      | アシドミルク            |    |    |   |   |    |    |       | アシドミルク (にゅうせいひん) | さとう                | キャベツ きゅうり にんじん        | す しお こしょう         |                                       |
|    |      | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    |                       |                   |                                       |
|    |      | ごはん               |    |    |   |   |    |    |       | こめ               |                    |                       |                   |                                       |
| 10 | 金    | ししゃもたつたあげ         |    |    |   |   |    |    |       | ししゃもたつたあげ (ししゃも) | こむぎこ でんぷん さとう      |                       |                   | 592 Kcal<br>24.8 g<br>24.4 g<br>2.1 g |
|    |      | くきわかめいためもの        |    |    |   |   |    |    |       | くきわかめ かつおぶし      | ごま ごまあぶら           | ねぶかねぎ                 | しょうゆ              |                                       |
|    |      | なっとう              |    |    |   |   |    |    |       | なっとう (だいす)       | タレ からし             |                       |                   |                                       |
|    |      | ほうとうじる            |    |    |   |   |    |    |       | ぶたにく あぶらあげ       | ほうとう (こむぎこ とうにゅう)  | かぼちゃ はくさい だいこん        | さばぶし しょうゆ         |                                       |
|    |      | オレソ               |    |    |   |   |    |    |       | みそ               |                    | にんじん ねぶかねぎ ししいたけ      |                   |                                       |
| 11 | 土    | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    | オレソ                   |                   | 613 Kcal<br>28.5 g<br>20.3 g<br>2.1 g |
|    |      | 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              |                   |                                       |
|    |      | ぶたにくとおまめのトマトに     |    |    |   |   |    |    |       | ぶたにく いんげんまめ      | あぶら でんぷん           | たまねぎ マッシュルーム          | ブイオン ケチャップ        |                                       |
|    |      | イタリアンサラダ          |    |    |   |   |    |    |       | ツナ (まぐろ)         | スパゲティ オリーブあぶら      | コーン キャベツ にんじん         | しお こしょう           |                                       |
|    |      | ブルーベリーゼリー         |    |    |   |   |    |    |       | ブルーベリーゼリー (さとう)  | ブルーベリー             | かんてん                  |                   |                                       |
| 12 | 日    | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    |                       |                   | 637 Kcal<br>25.2 g<br>20.9 g<br>1.9 g |
|    |      | しらすごはん            |    |    |   |   |    |    |       | じゃこ わかめ          | こめ                 |                       |                   |                                       |
|    |      | かつおとじゃがいものこまみそあえ  |    |    |   |   |    |    |       | かつお みそ           | じゃがいも あぶら          | しょうが                  | しょうゆ              |                                       |
|    |      | いそかあえ             |    |    |   |   |    |    |       | のり               | さとう でんぷん ごま        | ほうれんそう もやし            | キャベツ              |                                       |
|    |      | しょうじんじる           |    |    |   |   |    |    |       | あつあげ             | さといも こんにゃく         | だいこん ごぼう にんじん         | さばぶし しょうゆ しお      |                                       |
| 13 | 月    | オレソ               |    |    |   |   |    |    |       |                  | あぶら                | ねぶかねぎ                 |                   | 592 Kcal<br>27.5 g<br>16.1 g<br>2.3 g |
|    |      | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    | オレソ                   |                   |                                       |
|    |      | ごはん               |    |    |   |   |    |    |       | あつあげ ぶたにく        | でんぷん さとう あぶら       | たまねぎ しめじ              | ブイオン オイスターソース     |                                       |
|    |      | ぶたにくとあつあげのちゅうかいだめ |    |    |   |   |    |    |       |                  |                    | かき しょうが               | さけ                |                                       |
|    |      | ナムル               |    |    |   |   |    |    |       | わかめ              | ごまあぶら さとう          | もやし にんじん              | しょうゆ す            |                                       |
| 14 | 火    | くりむしパン            |    |    |   |   |    |    |       | ケーキミックス (こむぎこ)   | だっしふんにゅう           |                       |                   | 592 Kcal<br>27.5 g<br>16.1 g<br>2.3 g |
|    |      | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | きゅうり             | さとう                |                       |                   |                                       |
|    |      | さけのちゃんちゃんやき       |    |    |   |   |    |    |       | さけ みそ            | あぶら でんぷん さとう       | キャベツ たまねぎ             | ブイオン しょうゆ しお      |                                       |
|    |      | プロッコリーのごまあえ       |    |    |   |   |    |    |       |                  | さとう ごま             | プロッコリー                | しょうゆ              |                                       |
|    |      | にくじゃが             |    |    |   |   |    |    |       | ぶたにく             | じゃがいも しらすだき        | たまねぎ グリンピース           | しょうゆ              |                                       |
| 15 | 水    | グレープフルーツ          |    |    |   |   |    |    |       |                  |                    | グレープフルーツ              |                   | 592 Kcal<br>27.5 g<br>16.1 g<br>2.3 g |
|    |      | ぎゅうにゅう            |    |    |   |   |    |    |       | ぎゅうにゅう           |                    |                       |                   |                                       |
|    |      | ごはん               |    |    |   |   |    |    |       | さけ               | あぶら でんぷん さとう       | キャベツ たまねぎ             | ブイオン しょうゆ しお      |                                       |
|    |      | プロッコリーのごまあえ       |    |    |   |   |    |    |       |                  | さとう ごま             | プロッコリー                | しょうゆ              |                                       |
|    |      | にくじゃが             |    |    |   |   |    |    |       | ぶたにく             | じゃがいも しらすだき        | たまねぎ グリンピース           | しょうゆ              |                                       |

| 日    | 給食なし     | 献立<br>こん だて             | 小麦 そば 卵 乳 かに えび | ビーナッツ | 赤の食べ物<br>あか た もの<br>(体をつくる) | 黄色の食べ物<br>きいろ た もの<br>(熱や力のもと)             | 緑の食べ物<br>みどり た もの<br>(体の調子をととのえる)          | 調味料<br>ちょうみりよう             | エネルギー<br>たんぱく質 脂 質 分                  |
|------|----------|-------------------------|-----------------|-------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 17 金 | 南小 5年    | ぎゅうにゅう<br>しょくパン◎        | ×               | ×     | ぎゅうにゅう<br>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 )                                 |                            | 604 Kcal                              |
|      | 伊東小 2年   | いちごジャム◎                 |                 |       | いちごジャム ( さとう いちご )          |                                            |                                            |                            | 23.9 g                                |
|      | 2年 8組    | いりたまごとやさいのいためもの         | ×               |       | たまご ぶたにく                    | さとう あぶら                                    | ほうれんそう もやし だけのこ<br>ねぶかねぎ きくらげ              | しょうゆ さけ しお                 | 22.2 g                                |
|      |          | 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                  | 2.6 g                                 |
|      |          | フルーツミックス                |                 |       |                             |                                            | ももかん バインかん みかんかん                           |                            |                                       |
| 20 月 |          | ぎゅうにゅう                  |                 | ×     | ぎゅうにゅう                      |                                            |                                            |                            |                                       |
|      |          | ビビンバ                    |                 |       | ぶたにく みそ                     | こめ さとう あぶら<br>こま こまあぶら                     | もやし ほうれんそう<br>にんじん にんにく しょうが               | みりん しょうゆ しお<br>トウバンジャン     | 585 Kcal<br>26.4 g                    |
|      |          | わかめスープ                  |                 |       | とうふ わかめ                     | ごまあぶら                                      | えのきだけ ねぶかねぎ                                | ブイヨン しお しょうゆ               | 17.6 g                                |
|      |          | りんごのヨーグルトあえ             |                 | ×     | ヨーグルト                       |                                            | りんごかん                                      | こしょう                       | 2.4 g                                 |
| 21 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 )                                 |                            | 591 Kcal                              |
|      |          | いかいりやきそば                | ×               |       | いか あおのり                     | ちゅうかめん (こむぎこ)<br>あぶら                       | キャベツ たまねぎ にんじん<br>だけのこ もやし しょうが<br>しいたけ    | ソース しお こしょう                | 26.4 g<br>25.2 g<br>2.2 g             |
|      |          | だいすとうすらたまごのこにこみ         |                 | ×     | うすらたまご だいす<br>とりにく          | さとう                                        | いんげん しょうが                                  | しょうゆ みりん                   |                                       |
|      |          | パイナップル                  |                 |       |                             |                                            | パイナップル                                     |                            |                                       |
| 22 水 | 南小 6年    | ぎゅうにゅう                  |                 | ×     | ぎゅうにゅう                      |                                            |                                            |                            |                                       |
|      |          | てんぷらうどん                 | ×               | ×     | いか たまご                      | うどん ( こむぎこ )<br>さつまいも こむぎこ でんぷん<br>あぶら さとう | たまねぎ にんじん<br>ねぶかねぎ                         | しょうゆ さばぶし さけ<br>みりん しお     | 603 Kcal<br>25.6 g<br>16.6 g<br>3.0 g |
|      |          | キャベツとじゃこのすじょうゆあえ<br>みかん |                 |       | じゃこ                         |                                            | キャベツ<br>みかん                                | しょうゆ す                     |                                       |
|      |          |                         |                 |       |                             |                                            |                                            |                            |                                       |
| 23 木 | 大池小 3年   | ぎゅうにゅう                  |                 | ×     | ぎゅうにゅう                      |                                            |                                            |                            |                                       |
|      | 富戸小 3年   | ごはん                     |                 |       | さば                          | こめ<br>でんぷん あぶら                             |                                            |                            | 621 Kcal                              |
|      |          | さばのたつたあげ                |                 |       |                             | さとう                                        | しょうが                                       | しょうゆ みりん                   | 26.7 g                                |
|      | 南小 6年    | アーモンドあえ                 |                 |       | アーモンドブードル アーモンド             | さとう                                        | こまつな はくさい もやし                              | しょうゆ                       | 22.7 g                                |
|      |          | かきたまじる<br>なし            |                 | ×     | たまご                         | じゃがいも                                      | たまねぎ<br>なし                                 | さばぶし しょうゆ しお               | 2.3 g                                 |
| 24 金 | 大池小 5年   | 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 )                                 |                            | 601 Kcal                              |
|      |          | カレーコロッケ                 | ×               | ×     | ぶたにく たまご<br>だっしふんにゅう        | じゃがいも パンこ<br>マッシュポテト こむぎこ                  | たまねぎ<br>キャベツ                               | カレーこ しお こしょう               | 22.9 g<br>22.8 g<br>3.0 g             |
|      |          | ポイルキャベツ                 |                 |       |                             |                                            |                                            | ソース                        |                                       |
|      |          | こまつなスープ                 |                 |       | ベーコン                        | でんぷん                                       | こまつな だけのこ しめじ<br>にんじん                      | ブイヨン しょうゆ しお<br>こしょう       |                                       |
|      |          | もものかんづめ                 |                 |       |                             |                                            | ももかん                                       |                            |                                       |
| 27 月 |          | ぎゅうにゅう                  |                 | ×     | ぎゅうにゅう                      |                                            |                                            |                            |                                       |
|      |          | ごはん                     |                 |       |                             | こめ                                         |                                            |                            | 684 Kcal                              |
|      |          | かじょうどうふ                 |                 |       | あつあげ ぶたにく                   | あぶら さとう でんぷん                               | たけのこ にんじん ねぶかねぎ<br>しょうが しいたけ               | しょうゆ バイタン<br>とうがらし         | 23.1 g<br>28.2 g                      |
|      |          | ちゅうかあえ                  |                 |       |                             | はるさめ さとう ごまあぶら                             | きゅうり キャベツ にんじん                             | しょうゆ す からし                 | 1.8 g                                 |
|      |          | おちゃクッキー                 | ×               | ×     |                             | こむぎこ パター<br>あぶら こま                         |                                            | まっちゃん しお                   |                                       |
| 28 火 | 伊東小 1～4年 | ぎゅうにゅう                  |                 | ×     | ぎゅうにゅう                      |                                            |                                            |                            |                                       |
|      | 5年1～3組   | げんまいいりロールパン◎            | ×               | ×     | げんまいいりロールパン ( こむぎこ )        | げんまい さとう                                   | ショートニング だっしふんにゅう )                         |                            | 596 Kcal                              |
|      | 6年1～3組   | ビーンズマサラ                 |                 |       | だいす ぶたにく みそ                 | でんぷん さとう あぶら                               | たまねぎ にんじん トマト<br>ピーマン マッシュルーム<br>しょうが にんにく | ブイヨン しょうゆ ケチャップ<br>さけ カレーこ | 30.6 g<br>23.8 g<br>2.8 g             |
|      | 10組      | じゃことごまのサラダ              |                 |       | じゃこ                         | あぶら ごま さとう                                 | だいこん キャベツ もやし<br>きゅうり にんじん                 | す しょうゆ しお                  |                                       |
|      | 11組      | ヨーグルト◎                  |                 | ×     | ヨーグルト                       |                                            |                                            |                            |                                       |
| 29 水 | 伊東小 1～4年 | ぎゅうにゅう                  |                 | ×     | ぎゅうにゅう                      |                                            |                                            |                            |                                       |
|      |          | ごはん                     |                 |       |                             | こめ                                         |                                            |                            | 585 Kcal                              |
|      |          | にくどうふ                   |                 |       | とうふ ぶたにく                    | さとう でんぷん                                   | こまつな ねぶかねぎ<br>にんじん しょうが                    | しょうゆ さばぶし                  | 24.4 g<br>20.3 g                      |
|      |          | ごしきあえ                   |                 |       | ハム                          | さとう あぶら                                    | だいこん ほうれんそう<br>にんじん もやし                    | しょうゆ す しお                  | 1.9 g                                 |
|      |          | シュガーパイ                  | ×               | ×     |                             | パイシート ( こむぎこ )<br>ざらめとう                    | あぶら だっしふんにゅう )                             |                            |                                       |
| 30 木 | 富戸小 6年   | ぎゅうにゅう                  |                 | ×     | ぎゅうにゅう                      |                                            |                                            |                            |                                       |
|      |          | くりごはん                   |                 |       |                             | こめ くり                                      |                                            | さけ しょうゆ しお                 | 591 Kcal                              |
|      | 伊東小 6年   | あじのからあげ                 |                 |       | あじ                          | でんぷん あぶら                                   | しょうが                                       | しょうゆ さけ こしょう               | 25.1 g                                |
|      |          | くきわかめのごますあえ             |                 |       | くきわかめ                       | ごま さとう                                     | キャベツ きゅうり                                  | す しょうゆ                     | 20.2 g                                |
|      |          | しずおかやさいの<br>みそとうにゅうじる   |                 |       | とうふ とうにゅう<br>みそ とりにく        | さといも ごまあぶら                                 | だいこん はくさい はねぎ                              | さばぶし                       | 3.1 g                                 |
| 31 金 | 富戸小 6年   | 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 )                                 |                            | 635 Kcal                              |
|      | 伊東小 6年   | かぼちゃのシチュー               | ×               | ×     | とりにく だっしふんにゅう               | じゃがいも こむぎこ<br>バター あぶら                      | たまねぎ かぼちゃ にんじん<br>グリッド・ス マッシュルーム           | ブイヨン しお こしょう               | 29.2 g<br>25.9 g<br>2.8 g             |
|      |          | ビーンズフライ                 |                 |       | だいす                         | でんぷん あぶら                                   |                                            | しお                         |                                       |
|      |          | だいこんサラダ                 |                 |       | ツナ (まぐろ)                    | 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<br>からし           |                                       |
| 31 金 |          | バインかん                   |                 |       |                             |                                            | バインかん                                      |                            |                                       |

○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。