

令和7年

## 10月 予定献立表

伊東市学校給食センター  
【南中・北中・刈島中】

| 日  | 給食なし | 献立             | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | えび | かに | ピーマン | 赤の食べ物(1群・2群)<br>(体の組織をつくる) | 黄色の食べ物(5群・6群)<br>(エネルギーになる)       | 緑の食べ物(3群・4群)<br>(体の調子を整える)             | 調味料                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |
|----|------|----------------|----|----|---|---|----|----|------|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1  | 水    | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       | 796 Kcal                   |
|    |      | ご飯             |    |    |   |   |    |    |      |                            | 米                                 |                                        |                       | 31.8 g                     |
|    |      | 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 しめじ ビーマン<br>赤ビーマン しょうが にんにく       | しょうゆ オイスターソース<br>酒    | 25.9 g                     |
|    |      | ナムル            |    |    |   |   |    |    |      | わかめ                        | ごま油 砂糖                            | もやし 人参                                 | しょうゆ 酢                | 2.3 g                      |
| 2  | 木    | 栗蒸しパン          | ×  |    | × |   |    |    |      | ケーキミックス粉 (小麦粉)<br>豆乳       | 脱脂粉乳 砂糖<br>栗かんろ煮 砂糖               |                                        |                       |                            |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       | 757 Kcal                   |
|    |      | ご飯             |    |    |   |   |    |    |      |                            | 米                                 |                                        |                       | 37.9 g                     |
|    |      | さけの塩焼き         |    |    |   |   |    |    |      | 塩さけ                        |                                   |                                        |                       | 21.8 g                     |
| 3  | 金    | 里芋のそぼろ煮        |    |    |   |   |    |    |      | 鶏肉                         | 里芋 砂糖                             | いんげん                                   | しょうゆ                  | 3.2 g                      |
|    |      | のっぺい汁          |    |    |   |   |    |    |      | 厚揚げ 豚肉                     | でん粉                               | 大根 人参 根菜ねぎ<br>ごぼう                      | さば節 しょうゆ 塩            |                            |
|    |      | かき             |    |    |   |   |    |    |      |                            |                                   | かき                                     |                       |                            |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       | 762 Kcal                   |
| 6  | 月    | 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                                   |                       | 32.3 g                     |
|    |      | スティックチーズ◎      |    |    |   | × |    |    |      | チーズ                        |                                   |                                        |                       | 32.2 g                     |
|    |      | 豚肉とお豆のトマト煮     |    |    |   |   |    |    |      | 豚肉 いんげん豆                   | 油 でん粉                             | 玉ねぎ マッシュルーム<br>トマト缶 ビーマン 人参<br>トマトジュース | ブイヨン ケチャップ<br>塩 こしょう  | 3.1 g                      |
|    |      | イタリアンサラダ       | ×  |    |   |   |    |    |      | ツナ (まぐろ)                   | スバグティ オリーブ油<br>砂糖                 | コーン キャベツ 人参                            | 酢 塩 こしょう              |                            |
| 7  | 火    | 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)   |                                   |                                        |                       |                            |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       | 795 Kcal                   |
|    |      | ご飯             |    |    |   |   |    |    |      |                            | 米                                 |                                        |                       | 37.2 g                     |
|    |      | さばのてり焼き        |    |    |   |   |    |    |      | さば                         | 砂糖                                |                                        | しょうゆ みりん              | 24.9 g                     |
| 8  | 水    | おひたし           |    |    |   |   |    |    |      | かつお節                       |                                   | キャベツ ほうれん草                             | しょうゆ                  | 3.3 g                      |
|    |      | 具だくさん味噌汁       |    |    |   |   |    |    |      | あさり 味噌 豚肉                  |                                   | キャベツ 人参 大根<br>えのきたけ                    | さば節                   |                            |
|    |      | 安福川芋           |    |    |   |   |    |    |      | きな粉                        | さつま芋 油 砂糖                         |                                        | 塩                     |                            |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       | 770 Kcal                   |
| 9  | 木    | 食パン◎           | ×  |    | × |   |    |    |      | 食パン (小麦粉)                  | ショートニング 砂糖                        | 脱脂粉乳                                   |                       | 35.3 g                     |
|    |      | かぼちゃのシチュー      | ×  |    | × |   |    |    |      | 鶏肉 脱脂粉乳                    | じゃが芋 小麦粉 バター<br>油                 | 玉ねぎ かぼちゃ 人参<br>グリンピース マッシュルーム          | ブイヨン 塩 こしょう           | 31.2 g                     |
|    |      | ビーンズフライ        |    |    |   |   |    |    |      | 大豆                         | でん粉 油                             |                                        | 塩                     | 3.6 g                      |
|    |      | 大根サラダ          |    |    |   |   |    |    |      | ツナ (まぐろ)                   | 油 砂糖                              | 大根 きゅうり 人参                             | 酢 しょうゆ 塩<br>からし       |                            |
| 10 | 金    | パイン缶           |    |    |   |   |    |    |      |                            |                                   | パイン缶                                   |                       |                            |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       | 777 Kcal                   |
|    |      | 天ぷらうどん         | ×  |    | × |   |    |    |      | いか 卵                       | うどん (小麦粉)<br>さつま芋 小麦粉 でん粉<br>油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 根菜ねぎ                            | しょうゆ さば節 酒<br>みりん 塩   | 32.0 g                     |
|    |      | キャベツとじゃこの酢醤油和え |    |    |   |   |    |    |      | じゃこ                        |                                   | キャベツ                                   | しょうゆ 酢                | 19.4 g                     |
| 11 | 土    | みかん            |    |    |   |   |    |    |      |                            |                                   | みかん                                    |                       | 3.8 g                      |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       | 771 Kcal                   |
|    |      | ご飯             |    |    |   |   |    |    |      |                            | 米                                 |                                        |                       | 34.9 g                     |
|    |      | さけのちゃんちゃん焼き    |    |    |   |   |    |    |      | さけ 味噌                      | 油 でん粉 砂糖                          | キャベツ 玉ねぎ ビーマン<br>人参                    | みりん しょうゆ 塩<br>こしょう    | 20.2 g                     |
| 12 | 日    | ブロッコリーのごま和え    |    |    |   |   |    |    |      |                            | 砂糖 ごま                             | ブロッコリー 人参                              | しょうゆ                  | 3.0 g                      |
|    |      | 肉じゃが           |    |    |   |   |    |    |      | 豚肉                         | じゃが芋 しらたき 砂糖                      | 玉ねぎ グリンピース                             | しょうゆ                  |                            |
|    |      | グレープフルーツ       |    |    |   |   |    |    |      |                            |                                   | グレープフルーツ                               |                       |                            |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       |                            |
| 13 | 月    | 黒糖入り食パン◎       | ×  |    | × |   |    |    |      | 黒糖入り食パン (小麦粉 黒糖)           | ショートニング 砂糖 脱脂粉乳                   |                                        |                       | 747 Kcal                   |
|    |      | しらすとじゃが芋のグラタン  | ×  |    | × |   |    |    |      | しらす チーズ<br>脱脂粉乳            | じゃが芋 小麦粉 バター<br>油                 | 玉ねぎ マッシュルーム<br>パセリ                     | 塩 こしょう                | 32.7 g                     |
|    |      | きゅうりとコーンのサラダ   |    |    |   |   |    |    |      |                            | 砂糖 油                              | きゅうり コーン                               | 酢 しょうゆ 塩              | 29.2 g                     |
|    |      | キャベツスープ        |    |    |   |   |    |    |      | ベーコン                       |                                   | キャベツ 玉ねぎ 人参<br>ほうれん草                   | ブイヨン しょうゆ 塩<br>こしょう   | 4.8 g                      |
| 14 | 火    | りんご            |    |    |   |   |    |    |      |                            |                                   | りんご                                    |                       |                            |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       | 754 Kcal                   |
|    |      | ビビンバ           |    |    |   |   |    |    |      | 豚肉 味噌                      | 米 砂糖 油                            | もやし ほうれん草<br>人参 にんにく しょうが              | みりん しょうゆ 塩<br>トウバンジャン | 32.9 g                     |
|    |      | わかめスープ         |    |    |   |   |    |    |      | 豆腐 わかめ                     | ごま ごま油                            | えのきたけ 根菜ねぎ                             | ブイヨン 塩 しょうゆ<br>こしょう   | 20.9 g                     |
| 15 | 水    | りんごのヨーグルト和え    |    |    |   | × |    |    |      | ヨーグルト                      |                                   | りんご缶                                   |                       | 3.2 g                      |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       |                            |
|    |      | ひじきご飯          |    |    |   |   |    |    |      | 鶏肉 油揚げ ひじき                 | 米 砂糖                              | 人参 ししいたけ                               | しょうゆ 酒                | 759 Kcal                   |
|    |      | ちくわのお茶風味揚げ     | ×  |    | × |   |    |    |      | ちくわ 卵                      | 小麦粉 油                             |                                        | 酒 粉茶                  | 31.3 g                     |
| 16 | 木    | ほうれん草と白菜のおかか和え |    |    |   |   |    |    |      | かつお節                       |                                   | ほうれん草 白菜                               | しょうゆ                  | 23.3 g                     |
|    |      | すけちか汁          |    |    |   |   |    |    |      | 厚揚げ                        |                                   | 大根 ごぼう 人参<br>根菜ねぎ                      | さば節 しょうゆ 塩            | 3.8 g                      |
|    |      | ぶどうゼリー         |    |    |   |   |    |    |      | 寒天                         | 砂糖                                | ぶどうジュース                                |                       |                            |
|    |      | 牛乳             |    |    |   | × |    |    |      | 牛乳                         |                                   |                                        |                       |                            |
| 17 | 金    | ご飯             |    |    |   |   |    |    |      |                            | 米                                 |                                        |                       | 831 Kcal                   |
|    |      | ししゃも竜田揚げ◎      | ×  |    |   |   |    |    |      | ししゃも竜田揚げ (ししゃも)            | 小麦粉 でん粉 砂糖<br>油                   |                                        |                       | 38.1 g                     |
|    |      | 茎わかめの炒め物       |    |    |   |   |    |    |      | 茎わかめ かつお節                  | ごま ごま油                            | 根菜ねぎ                                   | しょうゆ                  | 30.1 g                     |
|    |      | 納豆◎            |    |    |   |   |    |    |      | 納豆 (大豆)                    | タレ からし                            |                                        |                       | 4.3 g                      |
| 18 | 土    | ほうとう汁          | ×  |    |   |   |    |    |      | 豚肉 油揚げ<br>味噌               | ほうとう (小麦粉 豆乳)                     | かぼちゃ 白菜 大根<br>人参 根菜ねぎ ししいたけ            | さば節 しょうゆ              |                            |
|    |      | オレンジ           |    |    |   |   |    |    |      |                            |                                   | オレンジ                                   |                       |                            |

ふるさと給食

| 日       | 給食なし | 献立                    | 小麦 | そば | 卵 | えび | かに | ヒナツツ | 赤の食べ物(1群・2群)<br>(体の組織をつくる)             | 黄色の食べ物(5群・6群)<br>(エネルギーになる) | 緑の食べ物(3群・4群)<br>(体の調子を整える)              | 調味料                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>塩 分          |
|---------|------|-----------------------|----|----|---|----|----|------|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 17<br>金 | 北中   | 牛乳                    |    |    | × |    |    |      | 牛乳                                     |                             |                                         |                                  |                                       |
|         | 対島中  | 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 )                                  |                                  | 747 Kcal                              |
|         |      | いか入り焼きそば              | ×  |    |   |    |    |      | いか 青のり                                 | 中華麺 (小麦粉) 油                 | キャベツ 玉ねぎ 人参 だけのこ もやし しょうが しいたけ          | ソース 塩 こしょう                       | 33.3 g<br>30.4 g<br>3.1 g             |
|         |      | 大豆とうすら卵の煮込み<br>パイナップル |    |    | × |    |    |      | うすら卵 大豆 鶏肉                             | 砂糖                          | いんげん しょうが                               | しょうゆ みりん                         |                                       |
| 20<br>月 | 対島中  | 牛乳                    |    |    | × |    |    |      | 牛乳                                     |                             |                                         |                                  |                                       |
|         |      | しらすご飯                 |    |    |   |    |    |      | じゃこ わかめ                                | 米                           |                                         |                                  | 772 Kcal                              |
|         |      | かつおとじゃが芋の<br>ごま味噌和え   |    |    |   |    |    |      | かつお 味噌                                 | じゃが芋 油 砂糖<br>でん粉 ごま         | しょうが                                    | しょうゆ                             | 38.2 g<br>24.7 g<br>2.9 g             |
|         |      | 磯香和え                  |    |    |   |    |    |      | のり                                     |                             | ほうれん草 もやし キャベツ                          | しょうゆ                             |                                       |
|         |      | 精進汁                   |    |    |   |    |    |      | 厚揚げ                                    | 里芋 こんにゃく                    | 大根 ごぼう 人参                               | さば節 しょうゆ 塩                       |                                       |
|         |      | オレンジ                  |    |    |   |    |    |      |                                        | 油                           | 根深ねぎ<br>オレンジ                            |                                  |                                       |
| 21<br>火 |      | 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 )                                  |                                  | 747 Kcal                              |
|         |      | いちごジャム◎               |    |    |   |    |    |      | いちごジャム (砂糖 いちご)                        |                             |                                         |                                  |                                       |
|         |      | 炒り卵と野菜の炒め物            |    |    | × |    |    |      | 卵 豚肉                                   | 砂糖 油                        | ほうれん草 もやし だけのこ<br>根深ねぎ きくらげ             | しょうゆ 酒 塩                         | 28.3 g<br>3.4 g                       |
|         |      | マセドアンサラダ              |    |    |   |    |    |      | ハム                                     | じゃが芋 油 砂糖                   | きゅうり 人参                                 | 酢 塩 こしょう<br>からし                  |                                       |
| 22<br>水 |      | フルーツミックス              |    |    |   |    |    |      |                                        |                             | もも缶 バイン缶 みかん缶                           |                                  |                                       |
|         |      | 牛乳                    |    |    | × |    |    |      | 牛乳                                     |                             |                                         |                                  |                                       |
|         |      | 森のきのこカレー              | ×  |    |   |    |    |      | 豚肉 ひよこ豆                                | 米 じゃが芋<br>油 小麦粉             | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>エリンギ にんにく しょうが            | ブイヨン カレールウ<br>ソース しょうゆ 塩<br>カレー粉 | 751 Kcal<br>28.3 g<br>21.4 g<br>3.5 g |
|         |      | フレンチサラダ               |    |    |   |    |    |      |                                        | 油 砂糖                        | キャベツ きゅうり 人参                            | 酢 塩 こしょう                         |                                       |
| 23<br>木 |      | アシドミルク◎               |    |    | × |    |    |      | アシドミルク (乳製品)                           | 砂糖 )                        |                                         |                                  |                                       |
|         |      | 牛乳                    |    |    | × |    |    |      | 牛乳                                     |                             |                                         |                                  |                                       |
|         |      | ご飯                    |    |    |   |    |    |      | 厚揚げ 豚肉                                 | 米 油 砂糖 でん粉                  | たけのこ 人参 根深ねぎ<br>しょうが しいたけ               | しょうゆ バイタン<br>とうがらし               | 879 Kcal<br>28.8 g<br>35.0 g<br>2.2 g |
|         |      | 家常豆腐                  |    |    |   |    |    |      |                                        | 春雨 砂糖 ごま油                   | きゅうり キャベツ 人参                            | しょうゆ 酢 からし                       |                                       |
|         |      | お茶クッキー                | ×  |    | × |    |    |      | 小麦粉 バター<br>油 ごま                        | 砂糖                          |                                         | 抹茶 塩                             |                                       |
| 24<br>金 |      | 牛乳                    |    |    | × |    |    |      | 牛乳                                     |                             |                                         |                                  |                                       |
|         |      | 玄米入りロールパン◎            | ×  |    | × |    |    |      | 玄米入りロールパン (小麦粉 玄米)                     | 砂糖                          | ショートニング 脱脂粉乳 )                          |                                  | 759 Kcal                              |
|         |      | ビーンズマサラ               |    |    |   |    |    |      | 大豆 豚肉 牛肉<br>味噌                         | でん粉 砂糖 油                    | 玉ねぎ 人参 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>酒 カレー粉        | 38.1 g<br>31.3 g<br>3.6 g             |
|         |      | じゃことごまのサラダ            |    |    |   |    |    |      | じゃこ                                    | 油 ごま 砂糖                     | 大根 キャベツ もやし<br>きゅうり 人参                  | 酢 しょうゆ 塩                         |                                       |
|         |      | ヨーグルト◎                |    |    | × |    |    |      | ヨーグルト                                  |                             |                                         |                                  |                                       |
| 27<br>月 |      | 牛乳                    |    |    | × |    |    |      | 牛乳                                     |                             |                                         |                                  |                                       |
|         |      | ご飯                    |    |    |   |    |    |      |                                        | 米                           |                                         |                                  | 792 Kcal                              |
|         |      | さばの竜田揚げ               |    |    |   |    |    |      | さば                                     | でん粉 油                       | しょうが                                    | しょうゆ みりん                         | 35.3 g<br>27.9 g<br>3.1 g             |
|         |      | アーモンド和え               |    |    |   |    |    |      |                                        | アーモンドフードル<br>アーモンド          | 小松菜 白菜 もやし                              | しょうゆ                             |                                       |
|         |      | かきたま汁                 |    |    | × |    |    |      | 卵 あさり                                  | じゃが芋                        | 玉ねぎ                                     | さば節 しょうゆ 塩                       |                                       |
|         |      | 梨                     |    |    |   |    |    |      |                                        |                             | 梨                                       |                                  |                                       |
| 28<br>火 |      | 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 )                                  |                                  | 750 Kcal                              |
|         |      | カレーコロッケ               | ×  |    | × | ×  |    |      | 豚肉 卵 脱脂粉乳                              | じゃが芋 パン粉<br>マッシュポテト 小麦粉     | 玉ねぎ                                     | カレー粉 塩 こしょう                      | 28.7 g<br>28.7 g<br>3.9 g             |
|         |      | ポイルキャベツ               |    |    |   |    |    |      |                                        |                             | キャベツ                                    | ソース                              |                                       |
|         |      | 小松菜のスープ               |    |    |   |    |    |      | ベーコン                                   | でん粉                         | 小松菜 だけのこ しめじ<br>人参                      | ブイヨン しょうゆ 塩<br>こしょう              |                                       |
|         |      | ももの缶詰                 |    |    |   |    |    |      |                                        |                             | もも缶                                     |                                  |                                       |
| 29<br>水 |      | 牛乳                    |    |    | × |    |    |      | 牛乳                                     |                             |                                         |                                  |                                       |
|         |      | 栗ご飯                   |    |    |   |    |    |      |                                        | 米 栗                         |                                         | 酒 しょうゆ 塩                         | 756 Kcal                              |
|         |      | あじの唐揚げ                |    |    |   |    |    |      | あじ                                     | でん粉 油                       | しょうが                                    | しょうゆ 酒 こしょう                      | 30.9 g                                |
|         |      | 望わかめのごま酢和え            |    |    |   |    |    |      | 望わかめ                                   | すりごま ごま 砂糖                  | キャベツ きゅうり                               | 酢 しょうゆ                           | 26.0 g                                |
|         |      | 静岡野菜の味噌豆乳汁            |    |    |   |    |    |      | 豆腐 豆乳<br>味噌 鶏肉                         | 里芋 ごま油                      | 大根 白菜 葉ねぎ                               | さば節                              | 4.3 g                                 |
|         |      | りんご                   |    |    |   |    |    |      |                                        |                             | りんご                                     |                                  |                                       |
| 30<br>木 | 南中   | 牛乳                    |    |    | × |    |    |      | 牛乳                                     |                             |                                         |                                  |                                       |
|         |      | ご飯                    |    |    |   |    |    |      |                                        | 米                           |                                         |                                  | 749 Kcal                              |
|         |      | 肉豆腐                   |    |    |   |    |    |      | 豆腐 豚肉                                  | 砂糖 でん粉                      | 小松菜 根深ねぎ 人参<br>しょうが                     | しょうゆ さば節                         | 30.8 g<br>24.8 g<br>2.5 g             |
|         |      | 五色和え                  |    |    |   |    |    |      | ハム                                     | 砂糖 油                        | 大根 ほうれん草<br>人参 もやし                      | しょうゆ 酢 塩                         |                                       |
|         |      | シュガーパイ                | ×  |    | × |    |    |      |                                        | パイシート (小麦粉)<br>ざらめ糖         | 油 脱脂粉乳 )                                |                                  |                                       |
| 31<br>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                              |
|         |      | カップエッグ                |    |    | × |    |    |      | 卵 豚肉                                   | 油                           | 玉ねぎ                                     | ケチャップ ソース<br>塩 こしょう              | 34.1 g<br>37.7 g<br>4.4 g             |
|         |      | ツナサラダ                 |    |    |   |    |    |      | ツナ(まぐろ)                                | 油 砂糖                        | キャベツ きゅうり 人参                            | 酢 塩 からし                          |                                       |
|         |      | チンゲン菜のスープ             |    |    |   |    |    |      | ベーコン                                   |                             | チンゲン菜 人参<br>だけのこ しいたけ                   | チンタン しょうゆ 塩<br>こしょう              |                                       |
|         |      | 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 ) |                             |                                         |                                  |                                       |

○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。