

令和7年

# 11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                    | 献立       |   |   |          |             | 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>水分 |           |          |  |  |
|---------|------------------|-----------------------|----------|---|---|----------|-------------|----------------------------|------------------------------|---|---|----------------------------|-----------|----------|--|--|
|         |                  |                       | 小麦<br>そば | 卵 | 乳 | えび<br>かに | ピーナツ<br>くるみ |                            |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
| 4<br>火  |                  | 牛乳                    |          |   | X |          |             | 牛乳                         |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
|         |                  | さつまい入炊き込みご飯           |          |   |   |          |             | 鶏肉                         | 米 さつまい 砂糖                    | 人参 ししいたけ  | しょうゆ 酒 塩                                  |                            | 794 Kcal  |          |  |  |
|         |                  | いかの竜田揚げ               |          |   |   |          |             | いか                         | でん粉 油                        | しょうが  | しょうゆ                                      |                            | 37.4 g    |          |  |  |
|         |                  | ごま和え                  |          |   |   |          |             |                            | すりごま 砂糖                      | ほうれん草 キャベツ 人参                                       | しょうゆ                                      |                            | 22.1 g    |          |  |  |
|         |                  | あさりの味噌汁<br>みかんゼリー     |          |   |   |          |             | あさり 味噌 油揚げ<br>寒天           | 砂糖                           | 大根 しめじ 根深ねぎ<br>みかんジュース                              | さば節                                       |                            | 4.6 g     |          |  |  |
| 5<br>水  |                  | 牛乳                    |          |   | X |          |             | 牛乳                         |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
|         |                  | ご飯                    |          |   |   |          |             |                            | 米                            |   |   |                            |           | 782 Kcal |  |  |
|         |                  | カレーマーマー               |          |   |   |          |             | 豆腐 豚肉 味噌                   | 砂糖 でん粉 油                     | 玉ねぎ ビーマン 人参   | パイタン しょうゆ クチャップ                           |                            | 33.0 g    |          |  |  |
|         |                  | キャベツとまわかめのおひたし        |          |   |   |          |             | まわかめ かつお節                  |                              | しょうが にんにく   | 酒 カレー粉                                    |                            | 28.8 g    |          |  |  |
|         |                  | セサミハイ                 | X        |   | X |          |             |                            | パイシート (小麦粉)<br>ざらめ糖 ごま       | 油 脱脂粉乳)   | しょうゆ                                      |                            | 2.9 g     |          |  |  |
| 6<br>木  | 刈島中              | 牛乳                    |          |   | X |          |             | 牛乳                         |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
|         |                  | ミートソース                | X        |   | X |          |             | 豚肉 チーズ                     | ソフトめん (小麦粉)<br>小麦粉 油         | 玉ねぎ 人参 セロリー<br>マッシュルーム パセリ                          | ケチャップ ブイヨン<br>デミグラスソース ソース                |                            | 764 Kcal  |          |  |  |
|         |                  | 小松菜サラダ                |          |   |   |          |             | ハム                         | 砂糖 ごま ごま油                    | 小松菜 もやし   | しょうゆ 酢                                    |                            | 29.9 g    |          |  |  |
|         |                  | アップルゼリー               |          |   |   |          |             | 寒天                         | 砂糖                           | りんごジュース   | トマトソース 塩                                  |                            | 23.3 g    |          |  |  |
| 7<br>金  | 南中<br>特支         | 牛乳                    |          |   | X |          |             | 牛乳                         |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
|         |                  | 食パン◎                  | X        |   | X |          |             | 食パン (小麦粉)                  | ショートニング 砂糖                   | 脱脂粉乳)   |   |                            | 749 Kcal  |          |  |  |
|         |                  | みかんのジャム◎              |          |   |   |          |             | みかんジャム (砂糖 みかん)            |                              |   |   |                            | 30.7 g    |          |  |  |
|         |                  | ホワイトシチュー              | X        |   | X |          |             | 豚肉 脱脂粉乳                    | じゃが芋 小麦粉 バター<br>油            | 玉ねぎ キャベツ 人参<br>マッシュルーム パセリ                          | ブイヨン 塩 こしょう                               |                            | 29.3 g    |          |  |  |
|         |                  | 野菜のアーモンド<br>ドレッシングサラダ |          |   |   |          |             | ツナ(まぐろ)                    | アーモンド アーモンドフードル<br>砂糖 油      | もやし きゅうり 人参   | 酢 しょうゆ 塩                                  |                            | 3.1 g     |          |  |  |
| 10<br>月 | 刈島中              | 牛乳                    |          |   | X |          |             | 牛乳                         |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
|         |                  | カレーライス                | X        |   |   |          |             | 豚肉                         | 米 じゃが芋 小麦粉<br>油              | 玉ねぎ 人参<br>グリーンピース しょうが<br>にんにく                      | ブイヨン カレールウ<br>デミグラスソース ソース<br>しょうゆ カレー粉 塩 |                            | 804 Kcal  |          |  |  |
|         |                  | まわかめとコーンのサラダ          |          |   |   |          |             | まわかめ                       | 油 砂糖                         | キャベツ きゅうり コーン<br>人参                                 | 酢 しょうゆ 塩<br>からし                           |                            | 25.5 Kcal |          |  |  |
|         |                  | ヨーグルト◎                |          |   | X |          |             | ヨーグルト                      |                              |   |   |                            | 3.1 g     |          |  |  |
| 11<br>火 | 刈島中<br>4組        | 牛乳                    |          |   | X |          |             | 牛乳                         |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
|         |                  | ロールパン◎                | X        |   | X |          |             | ロールパン (小麦粉)                | ショートニング 砂糖                   | 脱脂粉乳)   |   |                            | 783 Kcal  |          |  |  |
|         |                  | さけのアーモンドフライ           | X        | X |   |          |             | さけ 卵                       | アーモンド 小麦粉 パン粉<br>アーモンドフードル 油 |   | 塩 こしょう                                    |                            | 37.5 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                                  |                            | 35.5 g    |          |  |  |
|         |                  | ミネストローネスープ            |          |   | X |          |             | 大豆 ベーコン チーズ                | じゃが芋 バター                     | キャベツ きゅうり 人参<br>玉ねぎ トマト缶 人参<br>セロリー コーン パセリ<br>にんにく | ブイヨン 塩 こしょう                               |                            | 3.2 g     |          |  |  |
| 13<br>木 | 南中               | 牛乳                    |          |   | X |          |             | 牛乳                         |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
|         |                  | ご飯                    |          |   |   |          |             |                            | 米                            |   |   |                            |           | 790 Kcal |  |  |
|         |                  | 大豆と鶏肉の味噌炒め            |          |   |   |          |             | 鶏肉 大豆 味噌                   | 油 でん粉 砂糖                     | たけのこ ビーマン 根深ねぎ                                      | 酒 しょうゆ                                    |                            | 40.0 g    |          |  |  |
|         |                  | フロッコリーのおかか和え          |          |   |   |          |             | かつお節                       | ごま油                          | しょうが にんにく   |   |                            | 24.7 g    |          |  |  |
|         |                  | しらすのかきたま汁<br>柿        |          |   | X |          |             | 卵 しらす                      | じゃが芋 でん粉                     | 玉ねぎ 葉ねぎ   | さば節 しょうゆ 塩                                |                            | 4.4 g     |          |  |  |
| 14<br>金 | 南中<br>1.24<br>特支 | 牛乳                    |          |   | X |          |             | 牛乳                         |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
|         |                  | 食パン◎                  | X        |   | X |          |             | 食パン (小麦粉)                  | ショートニング 砂糖                   | 脱脂粉乳)   |   |                            | 752 Kcal  |          |  |  |
|         |                  | 焼きそば                  | X        |   |   |          |             | 豚肉 青のり                     | 中華麺 (小麦粉)<br>油               | キャベツ 玉ねぎ もやし<br>人参 たけのこ<br>グリーンピース しょうが<br>しいたけ     | ソース 塩 こしょう                                |                            | 31.9 g    |          |  |  |
|         |                  | うすら卵と鶏団子スープ           |          |   | X |          |             | うすら卵 鶏肉 豆腐                 | でん粉                          | 玉ねぎ ほうれん草<br>葉ねぎ しょうが                               | チンタン 塩 こしょう                               |                            | 29.4 g    |          |  |  |
| 17<br>月 | 南中               | 牛乳                    |          |   | X |          |             | 牛乳                         |                              |   |   |                            |           |          |  |  |
|         | 北中               | ご飯                    |          |   |   |          |             |                            | 米                            |   |   |                            |           | 788 Kcal |  |  |
|         |                  | 鶏肉の照り焼き               |          |   |   |          |             | 鶏肉                         | 砂糖                           |   | しょうゆ みりん                                  |                            | 39.9 g    |          |  |  |
|         |                  | おひたし                  |          |   |   |          |             | かつお節                       |                              | キャベツ ほうれん草  | しょうゆ                                      |                            | 25.3 g    |          |  |  |
|         |                  | 納豆◎                   |          |   |   |          |             | 納豆 (大豆)                    | タレ からし)                      |   |   |                            | 3.6 g     |          |  |  |
|         |                  | さつまい<br>オレンジ          |          |   |   |          |             | 豆腐 味噌 豚肉<br>油揚げ            | さつまい                         | 白菜 しめじ 人参   | さば節                                       |                            |           |          |  |  |

| 日        | 給食なし | 献立                  | 小麦<br>そば | 卵 | えび | かに           | ピーナツ     | 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>水分 |
|----------|------|---------------------|----------|---|----|--------------|----------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 18       | 火    | 牛乳                  |          |   |    |              |          | 牛乳                         |                             |                            |                          | 756 Kcal                   |
|          |      | ドッグパン               | X        |   |    |              |          | ロールパン (小麦粉)                | ショートニング 砂糖                  | 脱脂粉乳)                      | クチャップ ソース 塩              | 33.1 g                     |
|          |      | ツナとじゃが芋のサラダ         |          |   |    |              |          | フランクフルト                    | 油                           | キャベツ                       | こしょう からし                 | 35.9 g                     |
|          |      | 大豆の粒粒スープ            |          |   |    |              |          | ツナ(まぐろ)                    | じゃが芋 油 砂糖                   | きゅうり キャベツ                  | 酢 塩                      | 4.2 g                      |
|          |      | フルーツミックス            |          |   |    |              |          | 大豆 ベーコン                    |                             | コーン 玉ねぎ 人参<br>セロリー グリンピース  | ブイヨン 塩 こしょう              |                            |
| 19       | 水    | 牛乳                  |          |   |    |              |          | 牛乳                         |                             |                            |                          | 775 Kcal                   |
|          |      | ご飯                  |          |   |    |              |          | 米                          |                             |                            |                          | 29.4 g                     |
|          |      | すき焼き                |          | X |    |              |          | 豚肉 豆腐 卵                    | じゃが芋 しらたき 砂糖                | 玉ねぎ 根深ねぎ                   | しょうゆ                     | 19.9 g                     |
|          |      | おかか和え               |          |   |    |              |          | かつお節                       |                             | キャベツ きゅうり 人参               | しょうゆ                     | 2.2 g                      |
|          |      | りんごの蒸しパン            | X        |   |    |              |          | ケーキミックス粉 (小麦粉)             | 脱脂粉乳 砂糖                     | りんご缶                       |                          |                            |
| 20       | 木    | 北中 牛乳               |          |   |    |              |          | 牛乳                         |                             |                            |                          | 747 Kcal                   |
|          |      | 対島中 1.2年 1. いわしの蒲焼き |          |   |    |              |          | 米                          |                             |                            |                          | 34.1 g                     |
|          |      | 4組 磯香和え             |          |   |    |              |          | いわし                        | でん粉 砂糖 油                    | キャベツ ほうれん草 もやし             | しょうゆ みりん 酒               | 21.1 g                     |
|          |      | 豚汁                  |          |   |    |              |          | 豆腐 味噌 豚肉                   | 里芋 こんにゃく                    | 大根 人参 ごぼう<br>葉ねぎ           | さば節                      | 3.4 g                      |
|          |      | みかん                 |          |   |    |              |          |                            |                             | みかん                        |                          |                            |
|          |      | 5組 味噌汁              |          |   |    |              |          |                            |                             |                            |                          |                            |
| 21       | 金    | 北中 牛乳               |          |   |    |              |          | 牛乳                         |                             |                            |                          | 747 Kcal                   |
|          |      | 食パン◎                | X        |   |    |              |          | 食パン (小麦粉)                  | ショートニング 砂糖                  | 脱脂粉乳)                      |                          | 36.0 g                     |
|          |      | チキングラタン             | X        |   |    |              |          | 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳                | マカロニ 小麦粉 バター                | 玉ねぎ マッシュルーム                | ブイヨン 塩 こしょう              | 28.1 g                     |
|          |      | ひじきとコーンのサラダ         |          |   |    |              |          | ツナ(まぐろ)                    | ひじき 油 砂糖                    | キャベツ コーン きゅうり              | 酢 しょうゆ 塩<br>からし          | 3.1 g                      |
|          |      | りんご                 |          |   |    |              |          |                            |                             | りんご                        |                          |                            |
| 25       | 火    | 牛乳                  |          |   |    |              |          | 牛乳                         |                             |                            |                          | 794 Kcal                   |
|          |      | ご飯                  |          |   |    |              |          | 米                          |                             |                            |                          | 35.3 g                     |
|          |      | すごもり卵               |          | X |    |              |          | 卵 豚肉                       | しらたき 砂糖                     | 玉ねぎ 人参                     | しょうゆ                     | 24.9 g                     |
|          |      | 茎わかめのあえもの           |          |   |    |              |          | 茎わかめ                       | 油 砂糖                        | きゅうり コーン                   | 酢 しょうゆ                   | 4.0 g                      |
|          |      | 真だくさんみそ汁            |          |   |    |              |          | 味噌 豚肉                      | じゃが芋                        | キャベツ 人参 しめじ                | さば節                      |                            |
| りんごゼリー◎  |      |                     |          |   |    | りんごゼリー (りんご) | りんご果汁 砂糖 |                            |                             |                            |                          |                            |
| 26       | 水    | 牛乳                  |          |   |    |              |          | 牛乳                         |                             |                            |                          | 747 Kcal                   |
|          |      | 蓮根とあさりの混ぜご飯         |          |   |    |              |          | あさり                        | 米 油                         | れんこん 枝豆                    | しょうゆ 酒 塩                 | 34.6 g                     |
|          |      | 焼きししゃも◎             |          |   |    |              |          | ししゃも干物 (ししゃも)              |                             |                            |                          | 24.4 g                     |
|          |      | 野菜のさっぱり和え           |          |   |    |              |          |                            | 砂糖                          | 人参 フロッコリー キャベツ             | 酢 しょうゆ 塩                 | 4.3 g                      |
|          |      | ごま味噌汁               |          |   |    |              |          | 豆腐 味噌 油揚げ                  | じゃが芋 ごま すりごま                | 人参 ごぼう 葉ねぎ                 | さば節                      |                            |
| グレープフルーツ |      |                     |          |   |    |              |          | グレープフルーツ                   |                             |                            |                          |                            |
| 27       | 木    | 牛乳                  |          |   |    |              |          | 牛乳                         |                             |                            |                          | 729 Kcal                   |
|          |      | ご飯                  |          |   |    |              |          | 米                          |                             |                            |                          | 34.9 g                     |
|          |      | さばのアーモンド焼き          |          |   |    |              |          | さば                         | アーモンド 砂糖                    |                            | しょうゆ みりん                 | 24.2 g                     |
|          |      | 静岡野菜のおひたし           |          |   |    |              |          | かつお節                       |                             | チンゲン菜 もやし                  | しょうゆ                     | 3.2 g                      |
|          |      | 香り味噌汁               |          |   |    |              |          | 豆腐 味噌 油揚げ                  | じゃが芋                        | 人参 ごぼう 葉ねぎ                 | さば節                      |                            |
| みかん      |      |                     |          |   |    | のり           |          | みかん                        |                             |                            |                          |                            |
| 28       | 金    | 南中 牛乳               |          |   |    |              |          | 牛乳                         |                             |                            |                          | 781 Kcal                   |
|          |      | 8組 食パン◎             | X        |   |    |              |          | 食パン (小麦粉)                  | ショートニング 砂糖                  | 脱脂粉乳)                      |                          | 40.3 g                     |
|          |      | 対島中 スライスチーズ◎        |          |   |    |              |          | チーズ                        |                             |                            |                          | 37.2 g                     |
|          |      | 4組 チリコンカン           |          |   |    |              |          | 大豆 豚肉                      | 油                           | 玉ねぎ にんにく                   | クチャップ ソース 塩<br>こしょう タバスコ | 3.6 g                      |
|          |      | ナッツ入り海藻サラダ          |          |   |    |              |          | ツナ(まぐろ)                    | アーモンド 油 砂糖                  | キャベツ 人参 きゅうり               | 酢 しょうゆ 塩<br>からし          |                            |
| りんご      |      |                     |          |   |    | 海藻ミックス       |          | りんご                        |                             |                            |                          |                            |

- 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。

※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。(小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ご覧ください(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

