

令和7年

11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・富士小・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	くるみ	赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	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	
4	火	大池小 ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		6年 ごはん										こめ			644 Kcal	
		とりにくのてりやき										とりにく	さとう	しょうゆ みりん	34.0 g	
		おひたし										かつおぶし		キャベツ ほうれんそう	22.3 g	
		なっとう◎										なっとう (だいす タレ からし)			2.9 g	
		さつまじる										とうふ みそ ぶたにく	さつまいも	はくさい しめじ にんじん	さばぶし	
5	水	大池小 ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		6年 ごはん										こめ			629 Kcal	
		すごもりたまご										たまご ぶたにく	しらたき さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	28.2 g
		くきわかめのあえもの										くきわかめ	あぶら さとう	きゅうり コーン	す しょうゆ	20.8 g
		ぐだくさんみそしる										みそ ぶたにく	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	さばぶし	3.2 g
		りんごゼリー◎										りんごゼリー (りんご りんごかじゅう さとう)				
6	木	富士小 ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		5年 れんこんとあさりのまぜごはん										あさり	こめ あぶら	れんこん	しょうゆ さけ しお	586 Kcal
		南小 やきししゃも◎										ししゃもひもの (ししゃも)				27.1 g
		1~3年 やさいのさっぱりあえ										とうふ みそ あぶらあげ	さとう	キャベツ フロccoli にんじん	す しょうゆ しお	20.1 g
		ごまみそしる										とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま すりごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	3.3 g
7	金	大池小 ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		1~5年 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)			657 Kcal	
		さけのアーモンドフライ										さけ たまご	アーモンド こむぎこ パンこ		しお こしょう	31.3 g
		フレンチサラダ										あぶら さとう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう	29.1 g
		ミネストローネスープ										だいす ベーコン チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ トマトかん にんじん	パイヨン しお こしょう	2.6 g
10	月	伊東小 ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		6年 ごはん										こめ			585 Kcal	
		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	28.8 g
		しずおかやさいのおひたし										かつおぶし		チンゲンさい もやし	しょうゆ	20.8 g
		かおりみそしる										とうふ みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	2.5 g
11	火	伊東小 ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		6年 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)			595 Kcal	
		ホワイトシチュー										ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ キャベツ にんじん	パイヨン しお こしょう	25.8 g
		やさしいアーモンド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	もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	24.3 g
		もものかんづめ											さとう あぶら		ももかん	2.5 g
13	木	伊東小 ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		6年 カレーライス										ぶたにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん	パイヨン カレールウ	639 Kcal
		くきわかめとコーンのサラダ										くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	しょうが デミグラスソース ソース	21.4 Kcal
		ヨーグルト◎										ヨーグルト			しょうが カレールウ	19.0 g
14	金	大池小 ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		伊東小 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)			590 Kcal	
		4年 スティックチーズ◎										チーズ		たまねぎ にんにく	クチャップ ソース しお	30.9 g
		チリコンカン										だいす ぶたにく	あぶら		こしょう タバスコ	28.6 g
		ナッツいりかいそうサラダ										ツナ (まぐろ)	アーモンド あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり	す しょうゆ しお	2.6 g
17	月	伊東小 りんご									りんご					
		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう					
		さつまいもいりたきごみごはん										とりにく	こめ さつまいも さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しお	633 Kcal
		いかのたつたあげ										いか	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	29.6 g
		ごまあえ											すりごま さとう	ほうれんそう キャベツ	しょうゆ	18.6 g
		あさりのみそしる										あさり みそ		にんじん	しょうゆ	3.4 g

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	ヒメナッツ	あか た もの 赤の食べ物 (からだをつくる)	まいる た もの 黄色の食べ物 (ねつ ちから 熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (からだ ちようし 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	
18	火	伊東小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		2年 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			593 Kcal	
		チキングラタン	X		X					とりにく チーズ だっしふんにゅう	マカロニ こむぎこ パター あぶら	たまねぎ マッシュルーム	パイヨン しお	27.5 g	
		ひじきとコーンのサラダ								ツナ(まぐろ) ひじき	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	22.5 g	
		りんご										りんご		2.4 g	
19	水	伊東小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		ごはん									こめ				589 Kcal
		いわしのかば焼き								いわし	でんぷん さとう あぶら		しょうゆ みりん さけ	27.6 g	
		いそかあえ								のり		キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	17.6 g	
		とんじる								とうふ みそ ぶたにく	さといも こんにゃく	だいこん にんじん こぼう はねぎ	さばぶし	2.6 g	
みかん										みかん					
20	木	伊東小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		5年 ごはん									こめ				610 Kcal
		10組 すきやき			X					ぶたにく とうふ たまご	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	23.9 g	
		おかかあえ								かつおぶし		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ	17.1 g	
りんごのむしパン	X		X					ケーキックス (こむぎこ) とうにゅう	だっしふんにゅう さとう		りんごかん	1.8 g			
21	金	伊東小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		3年 ドッグパン	X		X					ロールパン (こむぎこ) フランクフルト	ショートニング さとう あぶら	だっしふんにゅう) キャベツ	クチャップ ソース しお しょうゆ からし	604 Kcal	
		ツナとじゃがいものサラダ								ツナ(まぐろ)	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお	26.7 g	
		だいのすのつぶつぶスープ								だいたす ベーコン		コーン たまねぎ にんじん セロリー グリンピース	パイヨン しお しょうゆ	28.8 g	
		フルーツミックス										ももかん みかんかん バイロかん		3.3 g	
25	火	伊東小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		ごはん									こめ				620 Kcal
		カレーマーマー								とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ ビーマン にんじん しょうが にんにく	パイヨン しょうゆ クチャップ さけ カレーこ	26.9 g	
		キャベツとくわがめのおひたし								くわがめ かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	24.1 g	
		セサミパイ	X		X						パイシート (こむぎこ) ざらめとう こま	あぶら だっしふんにゅう)		2.4 g	
26	水	伊東小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		3年 ミートソース	X		X					ぶたにく チーズ	ソフトめん (こむぎこ) こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	クチャップ パイヨン デミグラスソース ソース トマトソース しお	603 Kcal	
		こまつなサラダ								ハム	さとう こま こまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ す	23.9 g	
		アップルゼリー								かんてん	さとう	りんごジュース		19.4 g	
27	木	伊東小 ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう						
3年 ごはん										こめ				624 Kcal	
だいのすとりにくのみそいため									とりにく だいたす みそ	あぶら でんぷん さとう こまあぶら	だけのこ ビーマン ねぶかねぎ しょうが にんにく	さけ しょうゆ	32.2 g		
ブロッコリーのおかかあえ									かつおぶし		ブロッコリー	しょうゆ	20.8 g		
しらすのかきたまじる				X					たまご しらす	じゃがいも でんぷん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	3.4 g		
かき										かき					
28	金	伊東小 ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		4~7組 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			600 Kcal	
		やきそば	X							ぶたにく 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 グリンピース しょうが しいたけ	ソース しお しょうゆ	25.4 g	
		うずらたまごとりだんごスープ			X					うずらたまご とりにく とうふ	でんぷん	たまねぎ ほうれんそう はねぎ しょうが	チンタン しお しょうゆ	23.6 g	
フルーツヨーグルトあえ				X				ヨーグルト		ももかん みかんかん バイロかん		2.7 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掛の栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛の栄養価です。

※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

