

12月 よていこんだてひょう



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 (体をつくる)	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 しょうゆみりょう	エネルギー たんばく質 脂質 塩分	
1月		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう					604 Kcal 27.9 g 21.3 g 2.3 g
		ごはん										こめ				
		さばのたつたあげ									さば	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん		
		キャベツのナムル										こまあぶら	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	しょうゆ す		
		ぐだくさんみそしる									みそ あさり	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	さばぶし		
		グレープフルーツ											グレープフルーツ			
2火		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう					628 Kcal 27.4 g 22.0 g 2.9 g
		しょくパン◎	X			X					しょくパン (こむぎ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			
		ポトフ									とりにく ウィナー ベーコン	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム	ブイオン しょうゆ さけ しお こしょう		
		コロコロビーンズサラダ									ひよこまめ	あぶら さとう	きゅうり コーン あかピーマン	す しょうゆ しお		
		おचाむしパン	X			X					ケーキミックス (こむぎ) ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう さとう くりかんろに		まっちゃん		
3水		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう					594 Kcal 28.2 g 18.5 g 2.6 g
		ごはん										こめ				
		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		
		ふゆやさいのおひたし									かつおぶし		はくさい ほうれんそう	しょうゆ		
		ほうとうじる	X								みそ ぶたにく あぶらあげ	ほうとう (こむぎ とうにゅう)	はくさい かぼちゃ だいこん にんじん ねぶかねぎ しめじ しいたけ	さばぶし しょうゆ		
		オレンジ											オレンジ			
4木		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう					677 Kcal 26.3 g 23.0 g 2.5 g
		ごはん										こめ				
		マーボーどうふ									とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぶん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん みかす テンメンジャン		
		パンサンソー										はるさめ さとう こまあぶら	きゅうり にんじん	しょうゆ す からし		
		さつまいものチーズケーキ	X			X	X				クリームチーズ たまご	さつまいも さとう こむぎ アーモンド	レモンかじゅう	しお		
5金		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう					598 Kcal 29.1 g 23.9 g 2.0 g
		ロールパン◎	X			X					ロールパン (こむぎ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			
		やきそば	X								ぶたにく あおのり	ちゅうかめん (こむぎ) 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 こしょう		
		だいずとうすらたまごのこみ				X					うすらたまご だいず とりにく	さとう	いんげん しょうが	しょうゆ みりん		
		ヨーグルト◎				X					ヨーグルト					
8月	伊東小	ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう					653 Kcal 30.3 g 18.3 g 3.1 g
		ヒビンバ									ぶたにく みそ	こめ さとう こま 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		
		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	でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ	チンタン しょうゆ しお こしょう		
		マロンプリン									とうにゅう	くりかんろに プリンのもと (さとう)				
9火		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう					595 Kcal 26.8 g 22.7 g 2.8 g
		しょくパン◎	X			X					しょくパン (こむぎ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			
		さわらのトマトチーズがけ					X				さわら チーズ	オリーブあぶら	トマト たまねぎ パジル	さけ しお カレーこ こしょう		
		こふきさつま										さつまいも		しお		
		ポパイスープ									ベーコン		たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう		
		みかん											みかん			
10水																

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	かにかに	ピーナッツ	赤の食べ物 (体をつくる)	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
12月	金	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				591 Kcal 28.4 g 22.0 g 2.7 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		
		ビーンズマサラ							だいず ぶたにく みそ	でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん	パイヨン しょうゆ クチャップ	
		マセドアンサラダ							ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん	す しお こしょう	
		フルーツヨーグルトあえ							ヨーグルト		みかんかん バインかん ももかん	からし	
15月		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				609 Kcal 21.9 g 20.3 g 2.2 g
		ごはん							いか あおのり	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ	
		いかのいそべあげ							くきわかめ	さとう	キャベツ きゅうり	す しお しょうゆ	
		キャベツとくきわかめのすのもの							ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん	さけ しお こしょう	
		しおにくじゃが							こむぎこ あぶら さとう	ごま		しお	
16月	火	ちんすこう	×										613 Kcal 26.8 g 21.7 g 2.6 g
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		シーフードピラフ							あさり いか	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	しお カレーこ	
		ナッツいりかいそうサラダ							ツナ (まぐろ) かいそうミックス	アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ しお	
		アートソッパ							だいず ひよこまめ	じゃがいも	たまねぎ いんげん にんじん	パイヨン しお こしょう	
17月	水	みかん							ベーコン		しょうが	みかん	633 Kcal 28.2 g 22.0 g 2.4 g
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ				
		ぶたにくとあつあげのからに							あつあげ ぶたにく	でんぶん さとう こまあぶら	ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ さばぶし さけ	
		らびオリスー	×						らびオリ (こむぎこ) とりにく	あぶら ぶたにく パンこ	たまねぎ)	パイヨン しょうゆ しお	
18月	木	もものかんづめ							こまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ももかん	こしょう	631 Kcal 20.8 g 21.0 g 2.5 g
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		ふゆやさいかレー	×						ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ かぶ プロックリー	パイヨン カレールウ ソース	
		ひじきとコーンのサラダ							こむぎこ	にんじん しょうが にんにく	しょうゆ しお カレーこ	す しょうゆ しお	
		りんご							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	からし	
19月	金	りんご									りんご		615 Kcal 24.5 g 17.7 g 2.4 g
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ				
		さといものコロッケ	×						とりにく たまご	さといも パンこ	たまねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース	
		キャベツとじゃこのおひたし							マッシュポテト あぶら	こむぎこ さとう		しお こしょう	
20月	土	すけちかじる							じゃこ かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	615 Kcal 24.5 g 17.7 g 2.4 g
		バインかん							あつあげ		だいこん にんじん ごぼう	さばぶし しょうゆ しお	
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう		ねぶかねぎ		
		ごはん							こめ				
		さといものコロッケ	×						とりにく たまご	さといも パンこ	たまねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース	

○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H P (<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

スタート!

食事前の手洗いでかぜ予防!

