12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】

| 1 | В | 給食なし | 戴並 | 小麦 | そば | 10 乳 | えびに | ピーナッ | あか た 赤の食べ物 | きいろ た toの 黄色の食べ物 | みどり た もの 緑の食べ物 | 5458945 調味料 | エネルギー たんぱく質 脂 質 |
|--|-----|-------|---|--------------------|----|------|-----|----------|----------------------|---|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Table Tabl | | .0.0 | 13/ 17 | Ш | | | | у У | が (体をつくる) | (熱や力のもと) | (体の調子をととのえる) | 3/3 / 1/11 | |
| Mathematical Math | | | | + | _ | × | 4 | Н | ぎゅうにゅう | , | | | |
| A | ١, | | | + | | H | ╁ | H | さば | | しょうが | しょうゆ みりん | _ |
| CCCCCADPUND | | | | Ħ | 1 | T | T | H | 2.6 | | | | _ |
| March Marc | 月 | | キャベツのテムル | | | | | | | | キャベツ にんじん | | 2.3 g |
| March Ma | | | | Ш | | | 4 | Ш | みそ あさり | じゃがいも | | さばぶし | |
| Martin | | | | + | | | + | H | *. = ! = | | グレープフルーツ | | |
| | | | | × | _ | × | ╅ | H | | ショートニング さとう | だっしぶんにゅう) | | 628 Kcal |
| 지수 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 2 | | | Ħ | 1 | Ħ | | | | | T . | ブイヨン しょうゆ さけ | |
| 100mm | | | ルトノ | | | | | | ベーコン | | マッシュルーム | しお こしょう | 22.0 g |
| 변화한 1 | 火 | | コロコロビーンズサラダ | | | | L | | | | きゅうり コーン あかピーマン | | 2.9 g |
| 10 | | | おちゃむしパン | × | | × | | | | 1 |) | まっちゃ | |
| 10日本 | | | ぎゅうにゅう | + | _ | × | t | H | | くりかんろに | | | |
| 18 | | | | | | | t | | | こめ | | | 594 Kcal |
| 10 10 10 10 10 10 10 10 | | | キンピラエッグ | | , | × | Ī | | たまご ぶたにく さつまあけ | さとう あぶら | ごぼう にんじん | しょうゆ | 28.2 g |
| ## 2000 10 | 3 | | | $\perp \downarrow$ | | | _ | Ш | | | | | - |
| ### 2000 10 10 10 10 10 10 10 | 水 | | ふゆやさいのおひたし | + | | H | ╬ | Н | | ロストス/ ニカギー トスにゅる | L | | 2.6 g |
| ### 12-29 | | | ほうとうじる | × | | | | | | はつこう(こむさこ こうにゅう | i | G1910 01210 | |
| ### 100 (1997) 1 | | | | | | | | | 05.5. 505.5 | | | | |
| ### 100 | | | オレンジ | | | | | | | | オレンジ | | |
| ### 10 | | | | Ш | | × | L | | ぎゅうにゅう | | | | _ |
| ### 1 マーボーとうら | | | ごはん | + | | - | + | H | レニス アセケノ フフ | | けわざ に/ じ/ しいたけ | 1 . = 10 18 / 12 . 7 . 10 / | |
| ### 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 4 | | マーボーどうふ | | | | | | CO151 151/ELC 076 | 2C0 (WISIN DISIS | | | |
| パグサンス一 | * | | 1 1 C 5/3 | | | | | | | | OA JIS IEMEN | | |
| ### 2016 0 | 71 | | バンサンスー | Ħ | | T | T | Ħ | | はるさめ さとう ごまあぶら | きゅうり にんじん | | |
| | | | さつまいものチーズケーキ | × | , | ×× | | | クリームチーズ たまご | | レモンかじゅう | しお | |
| □ → 川バンの | | | | 44 | | | 4 | Н | | アーモンド | | | |
| ### Part | | | | | | × | + | H | | ショートニング オとう | だっしぶんにゅう) | | 509 Kool |
| ### 변경 *** *** *** *** *** *** *** *** *** | _ | | □ <i>101</i> (2 € | Ĥ | + | Î | t | H | | 1 | 1 | ソース しお こしょう | - |
| おけっとうすらたまごのにこか X | | | やきそば | × | | | | | | あぶら | | | |
| ヨーグルト® コーグルト® コーグルト コーグルト ヨーグルト ヨーグルト 日本 コーグルト 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日 | 金 | | | Ш | | | _ | Ш | | | | | 2.0 g |
| P東州 きゅうにゅう | | | | + | ; | × | + | | | さとう | いんげん しょうが | しょうゆ みりん | _ |
| Page | | 伊東小 | | + | + | × | + | + | | | | | |
| 8 月 日 | | D X.3 | | Ħ | | Ť | t | H | | こめ さとう ごま | もやし ほうれんそう にんじん | みりん しょうゆ しお | 653 Kcal |
| 日 | 8 | | | | | | | | | あぶら ごまあぶら | にんにく しょうが | トウバンジャン | 30.3 g |
| マロンブリン とうにゅう くりかんろに | В | | くきわかめとたまごのスープ | | , | × | | | たまご とりにく くきわかめ | でんぷん | | | |
| YUD | 73 | | | + | - | - | + | H | 6 = F = | 10 to 1 7 to | えのきたけ | こしょう | 3.1 g |
| 日本の | | | マロンプリン | | | | | | 201200 | | | | |
| 9 | | | ぎゅうにゅう | Ħ | 1 | × | Ť | Ħ | ぎゅうにゅう | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | , | | |
| 22.7 g このきさつま ボバイスープ みかん さのうにゅう ス・マーコン さのきにゅう おそうーメン おもうにゅう ス・アセロラゼリー オ・カンイ おようにゅう こしまう ス・アセロラゼリー オ・カンイ カがん カがん カがん カがん カがん カがん カがん カがん カがん カがら カボリシューマイ(こむぎこ たら たまれぎ キャベツ ぶたあぶら しらす だいす しょうが かきエキス ほたてエキス) 18.8 g ス・アセロラゼリー カがん カがん カがん カがら たいこん ほうれんそう しょうが かきエキス ほたてエキス) 18.8 g ス・アセロラゼリー カがてん カボース アセロラゼリー カがてん カボース アセロラゼリー カがてん カボース アセロラゼリー カがてん カボース アセロラゼリー カがてん カボース カボース カボース カボース カボース カボース カボース カボース | | | 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 |
| と | | | さわらのトマトチーズがけ | | | × | | | さわら チーズ | オリーブあぶら | トマト たまねぎ バジル | | |
| ボバイスープ 食 | | | 1 | H | - | - | + | H | | ****** | | | - |
| # マイソープ | 火 | | 會 | H | + | H | H | | ベーコン | 6 Jan 6 | たまねぎ ほうれんそう | | 2.8 g |
| きゅうにゅう | | | ポパイスープ | | | | | | | | | | |
| A | | | | П | | ø | ┇ | П | | | みかん | | |
| A マラーメン | | | ぎゅうにゅう | \coprod | 1 | × | _[| Ц | _ | | | | ļ [—] |
| 10 10 10 10 10 10 10 10 | | | 7.7= ./\ | | | | | | みそ ぶたにく | | | パイタン しょうゆ さばぶし | |
| A | | | めてノーメン | | | | | | | こまめいら | | | |
| あぶら | 10 | | | Ħ | + | | t | Н | しらすいりシューマイ(こむぎこ | L たら たまねぎ キャベツ ぶたあ | | きエキス ほたてエキス) | - |
| こしきあえ にんじん もやし アセロラゼリー がんてん さとう アセロラジュース ぎゅうにゅう にはん にはん にしいもたつたあげ(ししゃも こむぎこ でんぶん さとう) 30.4 g 24.7 g 24.7 g 36.2 kcal なっとう なっとり なっとう | 水 | | あけシュワマイ(0) | ľ | | | | | | あぶら | | | |
| アセロラゼリー Image: Precipital Precipita | | | ごしきあえ | | | | | | ハム | さとう あぶら | | しょうゆ す しお | |
| ぎゅうにゅう | | | アセロラゼリー | + | + | Ħ | + | H | かんてん | さとう | | | _ |
| 1 1 LUv*もたつたあげ@ x | | | | $\dagger \dagger$ | Ť | × | Ť | Ħ | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | こめ | | | 632 Kcal |
| 1 1 あぶら 24.7 g 1.7 km 1.7 km 2.7 g 2.7 | | | ししゃもたつたあげ© | × | Ţ | | Ţ | П | ししゃもたつたあげ(ししゃも | 1 |) | | |
| 本 なっとう® なっとう (だいず タレ からし) ふゆやさいのみそしる なっとう (だいず タレ からし) おゆやさいのみそしる だいこん はくさい えのきたけ さばぶし にんじん ねぶかねぎ | 1 1 | | | \prod | 1 | | 1 | \sqcup | D/0 | あぶら | | 1 15 | - |
| ふうとう | 木 | | | + | - | | ╬ | + | | 夕 」、からし、) | はつれんそう キャベツ もやし | しょつゆ | 2.7 g |
| にんじん ねぶかねぎ | | | | + | ł | Ħ | Ŧ | + | |) Web) | だいこん はくさい えのきたけ | さばぶし | |
| オレンジ オレンジ | | | /S/ゆやさいのみそしる | | | | | | | | | | |
| | | | オレンジ | Ш | | | | | | | | | 1 |

| В | 給食なし | 献立 | 小麦 | ر ا | n 乳 | えがに | ピーマ | 赤の食べ物 | 意とう たまの 黄色の食べ物 | みどり た もの 緑の食べ物 | まょうみりょう 調味料 | エネルギー たんぱく質 |
|-----|------------|---------------------------|-----|--------|-----|-----|-----|-------------------|---|------------------------|---------------------------|------------------|
| | <i>a</i> 0 | HV 77 | ~ 1 | 0 | П | | ツタ | ・ (体をつくる) | (熱や力のもと) | (体の調子をととのえる) | ወ94ላላተ | 脂 質 塩 分 |
| | | ぎゅうにゅう | Ħ | + | × | | | ぎゅうにゅう | (),,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | | | ALL 73 |
| | | ロールパン◎ | × | T | × | T | | 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) | <u> </u> | 591 Kcal |
| | | | tt | T | Ħ | t | | だいず ぶたにく みそ | でんぷん さとう あぶら | たまねぎ にんじん トマトかん | ブイヨン しょうゆ ケチャップ | 28.4 g |
| 12 | | ビーンズマサラ | | | | | | | | ピーマン マッシュルーム | さけ カレーこ | 22.0 g |
| 金 | | | | | | | | | | しょうが にんにく | | 2.7 g |
| 312 | | マセドアンサラダ | | | | | | ЛД | 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 からし | |
| | | フルーツヨーグルトあえ | Ħ | T | × | T | | ヨーグルト | | みかんかん パインかん ももかん | | |
| | | ぎゅうにゅう | | T | × | T | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | Ħ | | П | T | | | こめ | | | 609 Kcal |
| 15 | | いかのいそべあげ | | | П | T | | いか あおのり | でんぷん あぶら | しょうが | しょうゆ | 21.9 g |
| | | キャベツとくきわかめのすのもの | | | | | | くきわかめ | さとう | キャベツ きゅうり | す しお しょうゆ | 20.3 g |
| 月 | | しおにくじゃが | | Ī | П | Ī | | 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 | 2.2 g |
| | | ちんすこう | × | Ī | | | | | こむぎこ あぶら さとう ごま | | しお | |
| | | ぎゅうにゅう | | | × | Ī | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | シーフードピラフ | | | V | | | 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 | 613 Kcal |
| | | y-y-1-CJJ | | | ^ | | | | | グリンピース | | 26.8 g |
| 16 | | ナッツいりかいそうサラダ | | Ī | П | T | | ツナ(まぐろ) | 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 | 21.7 g |
| 火 | | 7 9 20 10 00 10 7 2 9 2 9 | | | | | | かいそうミックス | | | からし | 2.6 g |
| | | アートソッパ | | | | | | だいず ひよこまめ ベーコン | じゃがいも | たまねぎ いんげん にんじん しょうが | ブイヨン しお こしょう | |
| | | みかん | | | | | | | | みかん | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | × | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | | | | | | こめ | | | 633 Kcal |
| 17 | | ぶたにくとあつあげのからに | | | | | | あつあげ ぶたにく | でんぷん さとう ごまあぶら | るねぶかねぎ しょうが | しょうゆ さばぶし さけ みりん とうがらし | 28.2 g 22.0 g |
| 水 | | ラビオリスープ | V | | | | | ラビオリ (こむぎこ | あぶら ぶたにく パンこ | たまねぎ) | ブイヨン しょうゆ しお | 2.4 g |
| | | | | | | | | とりにく | ごまあぶら | たまねぎ にんじん ほうれんそう | こしょう | |
| | | もものかんづめ | Ш | | Ш | | Ш | | | ももかん | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | × | L | Ш | ぎゅうにゅう | | | | |
| 40 | | ふゆやさいカレー | × | | | | | ぶたにく | こめ じゃがいも あぶら | | ブイヨン カレールウ ソース | 631 Kcal |
| 18 | | | | 1 | Ц | L | | | 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 | 4 |
| 木 | | 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 | 21.0 g 2.5 g |
| | | りんご | | | | | | | | りんご | | |
| | 富戸小 | ぎゅうにゅう | | | × | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 1~4年 | ごはん | Ш | | | | Ш | | こめ | | | 615 Kcal |
| | | | | | | | | 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 | 24.5 g |
| 19 | | さといものコロッケ | × | > | | | П | | マッシュポテト あぶら | | しお こしょう | 17.7 g |
| | | | Ш | | | L | Ш | | こむぎこ さとう | | | 2.4 g |
| 金 | | キャベツとじゃこのおひたし | Ц | | Ц | | Ш | じゃこ かつおぶし | | キャベツ | しょうゆ |] |
| | | すけちかじる | | | | | | 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 | |
| | | 3.9 5.0 0 0 | Ш | | | | Ш | | | ねぶかねぎ | |] |
| | | パインかん | ΙŢ | ſ | | | П | | | パインかん | | |

○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。(季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

