

12月 予定献立表



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	かに	えび	ヒナ	鶏	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
1月		牛乳				×					牛乳					818 Kcal 38.1 g 22.3 g 4.1 g	
		ビビンバ									豚肉 味噌	米 砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン			
		荳わかめと卵のスープ			×						卵 鶏肉 荳わかめ	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参 えのきたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう			
		マロンプリン									豆乳	栗かんろ煮 プリンの素 (砂糖)					
2火		牛乳				×					牛乳					747 Kcal 35.9 g 30.0 g 2.8 g	
		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)				
		焼きそば		×							豚肉 青のり	中華麺 (小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ グリンピース しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう			
		大豆とうすら卵の煮込み			×						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			
	ヨーグルト◎				×						ヨーグルト						
3水		牛乳				×					牛乳					794 Kcal 37.0 g 32.6 g 4.0 g	
		みそラーメン		×							味噌 豚肉	中華麺 (小麦粉) ごま油	もやし 玉ねぎ 白菜 菜ねぎ 人参 たけのこ にんにく しょうが	バイタン しょうゆ さば節			
		揚げシュウマイ◎		×							しらす入りシュウマイ (小麦粉 たら 玉ねぎ キャベツ 豚脂 しらす 大豆 しょうが かきエキス ほたてエキス)	油					
		五色和え									ハム	砂糖 油	大根 ほうれん草 人参 もやし	しょうゆ 酢 塩			
		アセロラゼリー									寒天	砂糖	アセロラジュース				
4木		牛乳				×					牛乳					800 Kcal 36.9 g 29.6 g 3.4 g	
		ご飯										米					
		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)					
		磯香和え									のり	油	ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ			
		納豆◎									納豆 (大豆	タレ からし)					
		冬野菜の味噌汁									味噌 油揚げ		大根 白菜 えのきたけ 人参 根深ねぎ	さば節			
	オレンジ											オレンジ					
5金		牛乳				×					牛乳					761 Kcal 33.0 Kcal 25.9 g 3.7 g	
		食パン◎		×		×					食パン (小麦粉	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)				
		ポトフ									鶏肉 ウインナー ベーコン	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ブイヨン しょうゆ 酒 塩 こしょう			
		コロコロビーンズサラダ									ひよこ豆	油 砂糖	きゅうり コーン 赤ピーマン	酢 しょうゆ 塩			
		お茶蒸しパン		×		×					ケーキミックス粉 (小麦粉 牛乳	脱脂粉乳 砂糖)	栗かんろ煮	抹茶			
8月		牛乳				×					牛乳					761 Kcal 35.9 g 25.3 g 3.2 g	
		ご飯										米					
		さばの竜田揚げ									さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん			
		キャベツのナムル										ごま油	ほうれん草 人参 キャベツ	しょうゆ 酢			
		具だくさん味噌汁									味噌 あさり	じゃが芋	キャベツ 人参 しめじ	さば節			
	グレープフルーツ												グレープフルーツ				
9火		牛乳				×					牛乳					750 Kcal 35.3 g 26.3 g 3.3 g	
		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)				
		ビーンズマサラ									大豆 豚肉 味噌	でん粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 トマト缶 ビーマン マッシュルーム しょうが にんにく	ブイヨン しょうゆ クチャップ 酒 カレー粉			
		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 からし			
	フルーツヨーグルト和え					×					ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 もも缶				
10水		牛乳				×					牛乳					788 Kcal 37.2 g 23.5 g 3.5 g	
		ご飯										米					
		キンピラエッグ															

日	給食なし	献立	小麦 そば	卵	えび かに	ピーナツ ア몬드	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
12 金		牛乳			X		牛乳				750 Kcal 34.2 g 30.2 g 3.8 g
		食パン◎	X	X			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		さわらのトマトチーズがけ			X		さわら チーズ	オリーブ油	トマト 玉ねぎ パジル	酒 塩 カレー粉	
		粉ふきさつま						さつま芋		ごしょう	
		ポパイスープ					ベーコン		玉ねぎ ほうれん草	チンタン しょうゆ 塩	
15 月		みかん							キャベツ 人参	ごしょう	801 Kcal 34.7 g 26.0 g 3.1 g
		牛乳			X		牛乳				
		ご飯						米			
		豚肉と厚揚げの辛煮					厚揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油	根深ねぎ しょうが	しょうゆ さば節 酒	
		ラビオリスープ	X				ラビオリ (小麦粉) 鶏肉	油 豚肉 パン粉 ごま油	玉ねぎ) 玉ねぎ 人参 ほうれん草	みりん とうがらし フイヨン しょうゆ 塩	
16 火		ももの缶詰							もも缶		773 Kcal 29.5 g 20.9 g 2.9 g
		牛乳			X		牛乳				
		ご飯						米			
		里芋のコロッケ	X	X			鶏肉 卵	里芋 パン粉 マッシュポテト 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース 塩 ごしょう	
		キャベツとじゃこのおひたし					じゃこ かつお節		キャベツ	しょうゆ	
17 水		すけちか汁					厚揚げ		大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	773 Kcal 26.5 g 24.0 g 2.8 g
		パイン缶							パイン缶		
		牛乳			X		牛乳				
		ご飯						米			
		いかの磯辺揚げ					いか 青のり	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	
18 木		キャベツと茎わかめの酢の物					茎わかめ	砂糖	キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ	857 Kcal 32.6 g 27.7 g 3.0 g
		塩肉じゃが					豚肉	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 いんげん	酒 塩 ごしょう	
		ちんすこう	X					小麦粉 油 砂糖 ごま		塩	
		牛乳			X		牛乳				
		ご飯						米			
19 金		麻婆豆腐					豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース テンメンジャン 酒 とうがらし	759 Kcal 33.5 g 26.6 g 3.4 g
		パンサンデー						春雨 砂糖 ごま油	きゅうり 人参	しょうゆ 酢 からし	
		さつま芋のチーズケーキ	X	X	X		クリームチーズ 卵	さつま芋 砂糖 小麦粉 アーモンド	レモン果汁	塩	
		牛乳			X		牛乳				
		シーフードピラフ			X		あさり いか	米 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	塩 カレー粉	
19 金		ナッツ入り海藻サラダ					ツナ(まぐろ) 海藻ミックス	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩 からし	759 Kcal 33.5 g 26.6 g 3.4 g
		アートソッパ					大豆 ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ いんげん 人参 しょうが	フイヨン 塩 ごしょう	
		みかん							みかん		

○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。(☎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!

