

2がつ よていこんだてひょう



日	給食なし	献立	小麦	卵	乳	えび	かに	ピーナツ	あかもの食べ物 赤の食べ物 からだ(体をつくる)	きいろの食べ物 黄色の食べ物 ねつちから(熱や力のもと)	みどり色の食べ物 緑の食べ物 からだ(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
2月		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				593 Kcal
		わかめごはん							わかめ	こめ			266 g
		ししゃもたつたあげ◎	X						ししゃもたつたあげ(ししゃも)	こむぎこ でんぷん さとう)			226 g
		おひたし							かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	しょうゆ	24 g
		ぐたくさんみそしる せつぶんまめ◎							みそ あさり	じゃがいも	キャベツ しめじ にんじん	だし	
3火		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				596 Kcal
		きなこあげパン	X		X				ロールパン (こむぎこ きなこ)	ショートニング さとう あぶら きびざとう	だっしふんにゅう)	しお	24.3 g
		くきわかめとコーンのサラダ							ツナ(まぐろ) くきわかめ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ コーン にんじん	す しょうゆ しお からし	31.9 g
		はくさいとにくだんごのスープ			X				うすらたまご とりにく たまご	でんぷん	はくさい はねぎ しいたけ しょうが	チンタン しお こしょう	2.2 g
		ネーブルオレンジ									ネーブルオレンジ		
4水		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				642 Kcal
		たんたんめん	X						ぶたにく みそ	ちゅうかめん(こむぎこ) すりごま さとう ごまあぶら	もやし はくさい チンゲンさい はねぎ にんにく しょうが	パイタン さけ しょうゆ だし トウバンジャン	308 g
		やきぎょうざ◎	X						ぎょうざ(こむぎこ キャベツ)	たまねぎ にら しょうが	ぶたにく ぶたあぶら だいず)		22.2 g
		キャベツのナムル								ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ す	26 g
		はるみ									はるみ		
5木	伊東小 4組~7組	ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				589 Kcal
		チキンライス				X			とりにく	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん マツタケ コーン グリンピース	ケチャップ しお カレーこ こしょう	22.5 g
		だいこんサラダ							ツナ(まぐろ)	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	19.8 g
		やさいスープ	X						ベーコン	マカロニ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	フイヨン しょうゆ しお こしょう	3.0 g
		ブルーベリーゼリー◎							ブルーベリーゼリー()	さとう ブルーベリー	かんてん)		
6金		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				606 Kcal
		しよくパン◎	X		X				しよくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		26.2 g
		メイプルジャム◎							メイプルジャム()	さとう メイプルシロップ	かんてん)		25.2 g
		とりにくのからあげ							とりにく	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	3.2 g
		ポテトのこみあえ							あおのり	じゃがいも ごま		しお こしょう	
		くきわかめとたまごのスープ			X				たまご くきわかめ とりにく	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
9月		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				651 Kcal
		ごはん								こめ			29.9 g
		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	21.6 g
		おかかあえ							かつおぶし		キャベツ にんじん	しょうゆ	2.3 g
		ほうとうじる	X						みそ ぶたにく あぶらあげ	ほうとう(こむぎこ とうにゅう)	かぼちゃ はくさい だいこん にんじん ねぶかねぎ しめじ	だし しょうゆ	
10火		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				585 Kcal
		ごはん								こめ			25.5 g
		あつやきたまご			X				たまご とうふ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ しお さけ	17.5 g
		しおこんぶあえ							しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	しお	2.8 g
		さつまいものみそしる							みそ	さつまいも	だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ	だし	
12木		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				585 Kcal
		しらすのカレーピラフ				X			じゃこ	こめ バター あぶら	たまねぎ グリンピース	しょうゆ さけ みりん しお カレーこ	23.4 g
		バリバリかいそうサラダ	X						ツナ(まぐろ) かいそうミックス	はるまきのかわ(こむぎこ) あぶら さとう	きゅうり キャベツ コーン	す しょうゆ しお からし	21.9 g
		だいずのつぶつぶスープ							だいず ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー	フイヨン しお しょうゆ こしょう	2.8 g
		グレープフルーツ									グレープフルーツ		
13金		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				647 Kcal
		しよくパン◎	X		X				しよくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		32.0 g
		とりにくのごまやき							とりにく	ごま すりごま	にんにく	しょうゆ しお	26.5 g
		ツナサラダ							ツナ(まぐろ)	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお からし	3.0 g
		トマトじゃがじゃが				X			ぎゅうにく チーズ	じゃがいも さとう あぶら	トマトかんだまねぎ にんじん きぬさや	しょうゆ みりん	
16月		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				649 Kcal
		カレーライス	X						ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	フイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ しお	22.4 g
		じゃことごまのサラダ							じゃこ	あぶら ごま さとう	もやし キャベツ きゅうり だいこん にんじん	す しょうゆ しお	19.8 g
		ヨーグルト◎				X			ヨーグルト				2.4 g

日	給食なし	献立	アレルギー					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		
			小麦	卵	乳	えび	かに							
17	火	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう							
		ロールパン◎	X		X		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				608 Kcal	
		チキンのブラウンシチュー	X		X		とりにく だいす	こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく	ケチャップ バイヨン デミグラスソース ソース	25.4 g			
		マセドアンサラダ					ハム	じゃがいも さとう あぶら	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし	20.0 g			
		フルーツしらたま						しらたまだんご(もちこめこ) さとう	みかんかん バイカンかん ももかん		2.9 g			
18	水	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう							
		ごはん						こめ					616 Kcal	
		いかのいそべあげ					いか あおのり	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	32.8 g			
		やさしいさっぱりあえ					なっとう (だいす)	さとう タレ からし	キャベツ ブロッコリー にんじん	す しょうゆ しお	19.4 g			
		なっとう◎									2.9 g			
		しすおかやさいのみそとうにゅうじる					とうふ とうにゅう みそ とりにく	さといも ごまあぶら	はくさい だいこん はねぎ	だし				
19	木	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう							
		ごはん						こめ					623 Kcal	
		さといもコロッケ	X		X		とりにく たまご	さといも パンこ マッシュポテ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ しいたけ	ソース しょうゆ オリーブオイル	24.3 g			
		キャベツときゅうりのおかかあえ					かつおぶし		キャベツ きゅうり	しょうゆ	17.8 g			
		ためきじる					あつあげ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	だし	3.0 g			
20	金	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう							
		しよくパン◎	X		X		しよくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう				605 Kcal	
		さばのおちゃフリッター	X		X		さば たまご	こむぎこ あぶら		こなちや しお こしょう	28.1 g			
		しらすとレタスのペペロンチーノ	X				しらす	スパゲティ オリーブあぶら	レタス にんにく	しお こしょう とうがらし	26.9 g			
		チンゲンさいのスープ					ベーコン		チンゲンさい にんじん	チンタン しょうゆ しお	2.8 g			
		はるみ							たけのこ しいたけ	こしょう				
24	火	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう							
		ごはん						こめ					651 Kcal	
		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	しめじ ねぶかねぎ	しょうゆ みりん さけ	28.0 g			
		キャベツとわかめのおひたし					じゃこ わかめ	ごまあぶら	にんじん たけのこ しょうが	だし とうがらし	20.8 g			
25	水	マロンプリン			X		とうにゅう	プリンのもと (さとう)						
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう							
		ごはん						こめ					650 Kcal	
		かつおとじゃがいものみそあえ					かつお みそ	じゃがいも あぶら	しょうが	しょうゆ	32.2 g			
		いろいろやさしいごまあえ						さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ	20.9 g			
26	木	ほうれんそうととうふのスープ			X		とうふ たまご ぶたにく	でんぷん	ブロッコリー いんげん にんじん	しょうゆ	2.2 g			
		いよかん							ほうれんそう にんじん	だし しょうゆ しお				
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう							
27	金	ごはん						こめ					631 Kcal	
		マーボーとうふ					とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しょうが	しょうゆ パイタン みりん	26.7 g			
		やさしいちゅうかあえ						ごまあぶら	にんにく しいたけ	オリーブオイル さけ とうがらし	20.3 g			
		いちじくむしパン	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	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ す	2.2 g			
27	金	いちじくむしパン	X		X		いちじくジャム(いちじく)	さとう						
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう							
		しよくパン◎	X		X		しよくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう				605 Kcal	
		ピーンズマサラ					だいす 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	バイヨン しょうゆ ケチャップ	27.7 g			
		ミニサラダ						あぶら さとう	ピーマン マッシュルーム しょうが にんにく	さけ カレー	23.0 g			
グレーゼリー					かんてん	さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	2.5 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。
 ○だしは、かつお・いわし・さばの混合だしを使っています。
 ○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。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)

※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