

令和2年

# 6月 予定献立表



伊東市学校給食センター  
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	鶏卵	えび	かに	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 (体の調子をとのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
3 水		牛乳			X					牛乳				762 Kcal
		ご飯									米			29.7 g
		さばのみりん干し								さばのみりん干し (さば しょうゆ みりん)				26.9 g
		キャベツ豚汁								豚肉 味噌	じゃが芋 ごま油	キャベツ 人参 生姜	さば節	2.3 g
4 木		牛乳			X					牛乳				809 Kcal
		ご飯									米			32.8 g
		かますのアーモンドフライ	X	X						かます 卵	パン粉 小麦粉 油 アーモンド アーモンドフードル		白ワイン 塩 こしょう ソース	25.7 g
		大豆のつぶつぶスープ								大豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン セロリー グリンピース	ブイオン 塩 しょうゆ こしょう	2.1 g
5 金		牛乳			X					牛乳				834 Kcal
		ミルクメーカーコーヒー◎									ミルクメーカー (さとう コーヒー)			39.4 g
		ご飯									米			23.9 g
		スタミナ焼肉								豚肉	油	玉ねぎ えのきたけ 人参 にら 生姜 にんにく	しょうゆ みりん	2.6 g
	ごま味噌汁								豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 ごま	ごぼう 人参 葉ねぎ	さば節		
8 月		牛乳			X					牛乳				736 Kcal
		五目寿司								油揚げ	米 砂糖	人参 たけのこ いんげん しいたけ	酢 しょうゆ 塩	26.2 g
		きびなごフライ◎	X							きびなごフライ (きびなご パン粉 ごま 小麦粉)	油			20.4 g
		すまし汁								豆腐 わかめ		葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	3.5 g
	かしわもち◎								かしわもち (上新粉 あずき 砂糖)					
9 火		牛乳			X					牛乳				843 Kcal
		カレーライス (ご飯)									米			26.2 g
		カレーライス (具)	X							豚肉	じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリルピー 生姜 にんにく	ブイオン カレールウ ソース しょうゆ カレー粉 塩	22.5 g
		福神漬◎										福神漬 (大根 なす きゅうり れんこん 生姜 しそ)		3.6 g
	フルーツヨーグルトあえ			X					ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 桃缶			
10 水		牛乳			X					牛乳				762 Kcal
		ジャンバラヤ				X				ベーコン	米 バター	玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム グリルピー 黄ピーマン	塩 コンソメ こしょう	32.5 g
		イカのさらさ揚げ								イカ	でんぷん あぶら		しょうゆ カレー粉	4.1 g
		ほうれん草のスープ								豆腐 豚肉		ほうれん草 キャベツ 人参 しいたけ 生姜	しょうゆ さば節 塩	
11 木		牛乳			X					牛乳				701 Kcal
		ご飯									米			35.9 g
		えびのチリソースあえ					X			えび	油 でんぷん	根深ねぎ にんにく 生姜 パセリ	かつお コンソメ タバスコ	17.6 g
		中華風スープ								鶏肉 くわかめ	でんぷん ごま油	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	3.9 g
	のり佃煮◎								のり佃煮 (のり 水あめ 砂糖)					
12 金		牛乳			X					牛乳				810 Kcal
		ご飯									米			38.1 g
		マーボー豆腐					X			豆腐 豚肉 えび 味噌	砂糖 でんぷん 油	葉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 にんにく	しょうゆ パイタン みりん オリーブオイル 酒 唐辛子粉	25.1 g
		しらす入りシューマイ◎	X							しらす入りシューマイ (玉ねぎ たら 油 しらす 生姜 小麦粉 大豆)				3.0 g
	レモンゼリー◎									レモンゼリー (砂糖 水あめ レモン果汁)				
15 月		牛乳			X					牛乳				771 Kcal
		ご飯									米			29.3 g
		さわらとカシューナッツの 炒めもの								さわら	カシューナッツ でんぷん ごま油 砂糖 油	たけのこ しめじ 人参 ピーマン 生姜 にんにく	しょうゆ 酒	30.1 g
		わかめスープ								豆腐 わかめ	ごま油	えのきたけ 根深ねぎ	ブイオン 塩 しょうゆ こしょう	2.9 g
16 火		牛乳			X					牛乳				852 Kcal
		バターライスのチキンソースかけ (バターライス)				X					米 バター		コンソメ 塩	24.6 g
		バターライスのチキンソースかけ (チキンソース)	X			X				牛乳 鶏肉	小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ブイオン 塩 こしょう	19.7 g
		ミックスポテト									じゃが芋 油	コーン 人参 グリルピー 砂糖 白玉だんご (もち米粉)	塩 こしょう	2.7 g
	フルーツ白玉										みかん缶 バイン缶 桃缶			
17 水		牛乳			X					牛乳				754 Kcal
		コーンピラフ				X				鶏肉	米 バター	コーン マッシュルーム 人参 グリンピース	塩 コンソメ こしょう	29.4 g
		スパイシーチキン								鶏肉	油	にんにく 生姜	酒 しょうゆ 塩 こしょう	25.3 g
		野菜スープ								ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー	ブイオン しょうゆ 塩 こしょう	4.2 g
		りんごゼリー◎									りんごゼリー (りんご りんご果汁 砂糖)			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	酒花生	えび	かに	赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつちから)	緑の食べ物 (からだを調子をととのえる)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質塩分
18木		牛乳				X				牛乳				812 Kcal
		ご飯								米				27.5 g
		しらすのかき揚げ	X		X					しらす 卵	小麦粉 でんぷん 砂糖	玉ねぎ 葉ねぎ	しょうゆ みりん さば節	19.7 g
		野菜の煮物								じゃが芋 砂糖		玉ねぎ 人参 たけのこ いんげん ししいたけ	しょうゆ	4.1 g
19金		牛乳				X				牛乳				731 Kcal
		ご飯								米				25.8 g
		かますのかば焼き								かます	油 でんぷん 砂糖		しょうゆ みりん	20.3 g
		たぬき汁								生揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 菜ねぎ	さば節	2.5 g
22月		牛乳				X				牛乳				780 Kcal
		ゆかりご飯								米			ゆかり(しそ)	35.0 g
		チキングラタン	X		X					鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 バター 油	玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	ブイオン 塩 こしょう	21.8 g
		ヘルシースープ								豆腐 わかめ		キャベツ コーン グリルピーズ 人参	ブイオン 塩 こしょう	3.3 g
23火		牛乳				X				牛乳				773 Kcal
		ご飯								米				31.9 g
		ハンバーグ	X	X						豚肉 卵	パン粉 油	玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩	24.6 g
		静岡野菜スープ								豚肉	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト セロリ	ブイオン 塩 こしょう	3.9 g
24水		牛乳				X				牛乳				772 Kcal
		ご飯								米				32.9 g
		豚肉のトマト煮	X							豚肉	小麦粉 油 じゃが芋	玉ねぎ トマトソース マッシュルーム	ケチャップ ブイオン 塩	21.9 g
25木		牛乳				X				牛乳				801 Kcal
		ご飯								米				30.2 g
		八宝菜			X					うすら卵 いか 豚肉	でんぷん 油	玉ねぎ 白菜 人参 もやし たけのこ グリルピーズ	パイタン しょうゆ 塩	23.3 g
		焼きぎょうざ	X							焼きぎょうざ(豚肉 大豆 小麦粉 油 でんぷん 砂糖 こま油 キャベツ たけのこ にら 生姜 にんにく)			しいたけ	2.1 g
26金		牛乳				X				牛乳				854 Kcal
		ひじきご飯								鶏肉 油揚げ ひじき	米 砂糖	人参 ししいたけ	しょうゆ 酒	33.5 g
		さばのお茶風味揚げ								さば	でんぷん 油		しょうゆ 酒 お茶	30.7 g
		永遠に美しくホルシチもどき								ベーコン	じゃが芋 油	トマト 玉ねぎ 人参 いんげん	ケチャップ ブイオン 塩	3.6 g
29月		牛乳				X				牛乳				861 Kcal
		ご飯								米				30.6 g
		ツナのコロッケ	X		X	X				ツナ 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 油 小麦粉 マッシュポテト	玉ねぎ	塩 こしょう ソース	28.0 g
30火		牛乳				X				牛乳				828 Kcal
		炊込み風ご飯								油揚げ こんぶ	米 砂糖	たけのこ ごぼう 人参	しょうゆ 酒 塩	31.0 g
		鶏肉の照り焼き								鶏肉	油 砂糖		しょうゆ みりん	24.0 g
		田舎汁								生揚げ 味噌	里芋 こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう さやいんげん	さば節	4.1 g
	冷凍黄桃◎										冷凍黄桃(黄桃 砂糖)			

◎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7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。

### 【新型コロナウイルス感染予防の対策について】

○直接手に触れて食べるようなフルーツやパンの提供は中止しています。

○配膳の過程を簡略化するために、和え物は付けず主食、主菜、副菜で栄養を補えるようにしてあります。

## 給食の前には、必ず手を洗いましょう

### 上手な手洗い方法



## 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

