

令和2年

6がつ よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・川奈小・大池小・南小・旭小】

日	給食なし	こんたて 献立	小麦	卵	鶏皮	揚げ	か	あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	しょうりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
3 水	全校 1年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				652 Kcal
		かますのアーモンドフライ	X	X				かます たまご	パンこ こむぎこ あぶら アーモンド アーモンドフードル		しろワイン しお こしょう ソース	28.7 g 22.3 g
		だいのすのつぶつぶスープ						だいのす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン セロリー グリンピース	フイオン しお しょうゆ こしょう	1.7 g
4 木	全校 1年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				636 Kcal
		さばのみりんぼし						さばのみりんぼし (さば しょうゆ みりん)				26.1 g 25.0 g
		キャベツとんじる						ぶたにく みそ	じゃがいも ごまあぶら	キャベツ にんじん しょうが	さばぶし	1.9 g
5 金	全校 1年	ぎゅうにゅう ごもくすし			X			ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ さとう	にんじん たけのこ いんげん しいたけ	す しょうゆ しお	599 Kcal 21.8 g
		きびなごフライ◎	X					きびなごフライ(きびなご パンこ こま こむぎこ)	あぶら			17.4 g 2.7 g
		すましじる						とうふ わかめ		はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
		かしわもち◎							かしわもち (じょうしんこ あずき さとう)			
8 月	全校 1年	ぎゅうにゅう ミルクケーキ◎			X			ぎゅうにゅう				646 Kcal
		ごはん							こめ			29.5 g
		スタミナやきにく						ぶたにく	あぶら	たまねぎ えのきだけ にんじん いら しょうが にんにく	しょうゆ みりん	18.9 g 2.1 g
		ごまみそじる						とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま	ごぼう にんじん はねぎ	さばぶし	
9 火	全校 1年	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ			X			ぎゅうにゅう ベーコン	こめ バター	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリピース あかびーん きピーマン	しお コンソメ こしょう	606 Kcal 26.2 g 22.6 g
		イカのさらさあげ						イカ	でんぷん あぶら		しょうゆ カレーこ	3.4 g
		ほうれんそうのスープ						とうふ ぶたにく		ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ さばぶし しお	
10 水	全校 1年	ぎゅうにゅう カレーライス(ごはん)			X			ぎゅうにゅう				679 Kcal
		カレーライス(ぐ)	X					ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリピース にんにく しょうが	フイオン カレールウ ソース しょうゆ カレーこ しお	21.7 g 19.0 g
		ふくじんづけ◎								ふくじんづけ(だいこん なす きゅう り れんこん しょうが しそ)		2.7 g
		フルーツヨーグルトあえ			X			ヨーグルト		みかんかん バイんかん ももかん		
11 木	全校 1年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				653 Kcal
		マーボーとうふ				X		とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぷん 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 パイタン みりん おろしソース さけ とうがらしこ	30.4 g 20.6 g 2.3 g
		しらすいりシューマイ◎	X					しらすいりシューマイ(たまねぎ たら あぶら しらす しょうが こむぎこ だいのす)				
		レモンゼリー◎							レモンゼリー (さとう みずあめ レモンかじゅう)			
12 金	全校 1年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				576 Kcal
		えびのチリソースあえ				X		えび	あぶら でんぷん	ねぶかねぎ にんにく しょうが パセリ	ケチャップ コンソメ タバスコ	29.5 g 15.2 g
		ちゅうかふうスープ						とりにく くきわかめ	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう	3.0 g
		のりつくだに◎						のりつくだに (のり みずあめ さとう)				
15 月	全校 1年	ぎゅうにゅう バターライスのチキンソースかけ (バターライス)			X			ぎゅうにゅう	こめ バター		コンソメ しお	687 Kcal
		バターライスのチキンソースかけ (チキンソース)	X		X			ぎゅうにゅう とりにく	こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ	フイオン しお こしょう	20.7 g 17.0 g 2.1 g
		ミックスポテト						じゃがいも あぶら		コーン にんじん グリピース	しお こしょう	
		フルーツしらたま						さとう	しらたまだんご(もちこめこ)	みかんかん バイんかん ももかん		
16 火	全校 1年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				627 Kcal
		さわらとカシューナッツの いためもの						さわら	かシューナッツ でんぷん ごまあぶら さとう あぶら	たけのこ しめじ にんじん ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ さけ	24.2 g 24.7 g
		わかめスープ						とうふ わかめ	ごまあぶら	えのきだけ ねぶかねぎ	フイオン しお しょうゆ こしょう	2.3 g
17 水	全校 1年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				642 Kcal
		しらすのかきあげ	X	X				しらす たまご	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	たまねぎ はねぎ	しょうゆ みりん さばぶし しお	22.5 g 16.8 g
		やさしいのもの						じゃがいも さとう		たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ	しょうゆ	3.2 g

※アレルギー対応メニュー

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	鶏卵	かき	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
18 木		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				592 Kcal
		コーンピラフ			X				とりにく	こめ パター	コーン マッシュルーム にんじん グリンピース	しお コンソメ こしょう	24.2 g
		スパイシーチキン							とりにく	あぶら	にんにく しょうが	さけ しょうゆ しお	20.7 g
		やさいスープ							ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	ブイオン しょうゆ しお	3.1 g
		りんごゼリー◎								りんごゼリー (りんご りんごかじゅう さとう)			
19 金		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				621 Kcal
		ゆかりごはん								こめ		ゆかり (しそ)	
		チキングラタン	X		X				とりにく チーズ だっしふんにゅう	こむぎこ パター あぶら	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	ブイオン しお こしょう	28.2 g
		ヘルシースープ							とうふ わかめ		キャベツ コーン グリンピース にんじん	ブイオン しお こしょう	18.5 g
		ひなあられ◎								ひなあられ (こめ さとう あぶら でんぷん みずあめ)			2.7 g
22 月		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				618 Kcal
		ごはん								こめ			
		かますのかばやき							かます	あぶら でんぷん さとう		しょうゆ みりん	23.3 g
		たぬきじる							なまあげ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	18.1 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)			2.0 g
23 火		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				624 Kcal
		ごはん								こめ			
		ふたにくのトマトに	X						ふたにく	こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ トマト ユース マッシュルーム ピーマン	チキッパ ブイオン しお	27.1 g
		キャベツスープ							ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	ブイオン しょうゆ しお	18.7 g
24 水		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				628 Kcal
		ごはん								こめ			
		ハンバーグ	X		X				ふたにく たまご	パンこ あぶら	たまねぎ	チキッパ ソース しお	26.1 g
		しずおかやさいスープ							ふたにく	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	ブイオン しお こしょう	2.9 g
25 木		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				664 Kcal
		ひじきごはん							とりにく あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ	27.2 g
		さばのおちやふうみあげ							さば	でんぷん あぶら		しょうゆ さけ おちや しお	25.3 g
		とわにうつくしくホルシチもどき							ベーコン	じゃがいも あぶら	トマト たまねぎ にんじん いんげん	チキッパ ブイオン しお	2.8 g
26 金		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				615 Kcal
		ごはん								こめ			
		はっほうさい			X				うすらだまご いか ふたにく	でんぷん あぶら	たまねぎ ほうさい にんじん もやし たけのこ グリンピース しいたけ	バイタン しょうゆ しお	22.7 g
		やきぎょうざ◎	X						やきぎょうざ (ふたにく だいず こむぎこ あぶら でんぷん さとう こまあぶら キャベツ たけのこ にら しょうが にんにく)				1.7 g
		ヤクルト◎				X			ヤクルト (さとう だっしふんにゅう)				
29 月		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				667 Kcal
		たきこみふうごはん							あぶらあげ こんぶ	こめ さとう	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しお	25.7 g
		とりにくのてりやき							とりにく	あぶら さとう		しょうゆ みりん	20.7 g
		いなかじる							なまあげ みそ	さといもこんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん	さばぶし	3.3 g
		れいとうおうとう◎										れいとうおうとう (おうとう さとう)	
30 火		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				692 Kcal
		ごはん								こめ			
		ツナのクロック	X		X				ツナ たまご だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ マッシュポテト	たまねぎ	しお こしょう ソース	25.1 g
		ふたにくとこんにゃくのみそに							ふたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶたかねぎ にんにく しょうが	しょうゆ さけ	1.9 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。 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○「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。 ○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。

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



