

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 だて<br>献立                           | 小麦 | 卵 | 鶏皮 | 揚げ | か | あか た もの<br>赤の食べ物<br>(からだ<br>体をつくる)               | きいろ た もの<br>黄色の食べ物<br>(あつちから<br>熱や力のもと) | みどり た もの<br>緑の食べ物<br>(からだ<br>体の調子をととのえる)      | しょうりょう<br>調味料                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>塩 分 |
|---------|----------|---------------------------------------|----|---|----|----|---|--|---|---|-----------------------------------|------------------------------|
| 3<br>水  | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>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<br>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<br>ソース              | 28.7 g<br>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<br>セロリー グリンピース                  | フイオン しお しょうゆ<br>こしょう              | 1.7 g                        |
|         |          |                                       |    |   |    |    |   |  |   |   |                                   |                              |
| 4<br>木  | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>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<br>(さば しょうゆ みりん)                        |   |   |                                   | 26.1 g<br>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<br>金  | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>ごもくすし                       |    |   | X  |    |   | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ                                  | こめ さとう                                  | にんじん たけのこ いんげん<br>しいたけ                        | す しょうゆ しお                         | 599 Kcal<br>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<br>こま こむぎこ)                     | あぶら                                     |   |                                   | 17.4 g<br>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<br>(じょうしんこ あずき さとう)               |   |                                   |                              |
|         |          |                                       |    |   |    |    |   |  |   |   |                                   |                              |
| 8<br>月  | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>ミルクケーキ◎                     |    |   | X  |    |   | ぎゅうにゅう   |   |   |                                   | 646 Kcal                     |
|         |          | ごはん                                   |    |   |    |    |   |  | こめ                                      | ミルク(さとう コーヒー)                                 |                                   | 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<br>いら しょうが にんにく               | しょうゆ みりん                          | 18.9 g<br>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<br>火  | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>ジャンバラヤ                      |    |   | X  |    |   | ぎゅうにゅう<br>ベーコン                                   | こめ バター                                  | たまねぎ にんじん トマト<br>マッシュルーム グリピース あかびーん<br>きピーマン | しお コンソメ こしょう                      | 606 Kcal<br>26.2 g<br>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<br>しいたけ しょうが                 | しょうゆ さばぶし しお                      |                              |
|         |          |                                       |    |   |    |    |   |  |   |   |                                   |                              |
| 10<br>水 | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>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<br>にんにく しょうが                  | フイオン カレールウ ソース<br>しょうゆ カレーこ しお    | 21.7 g<br>19.0 g             |
|         |          | ふくじんづけ◎                               |    |   |    |    |   |  |   | ふくじんづけ(だいこん なす きゅう<br>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 バイロかん ももかん                              |                                   |                              |
| 11<br>木 | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>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<br>みそ                                | さとう でんぷん あぶら                            | はねぎ にんじん しいたけ<br>しょうが にんにく                    | しょうゆ パイタン みりん<br>おろしソース さけ とうがらしこ | 30.4 g<br>20.6 g<br>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<br>あぶら しらす しょうが こむぎこ<br>だいのす) |   |   |                                   |                              |
|         |          | レモンゼリー◎                               |    |   |    |    |   |  | レモンゼリー<br>(さとう みずあめ レモンかじゅう)            |   |                                   |                              |
| 12<br>金 | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>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<br>パセリ                        | ケチャップ コンソメ タバスコ                   | 29.5 g<br>15.2 g             |
|         |          | ちゅうかふうスープ                             |    |   |    |    |   | とりこく 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<br>こしょう              | 3.0 g                        |
|         |          | のりつくだに◎                               |    |   |    |    |   | のりつくだに<br>(のり みずあめ さとう)                          |   |   |                                   |                              |
| 15<br>月 | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>バターライスのチキンソースかけ<br>(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<br>(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<br>パセリ                           | フイオン しお こしょう                      | 20.7 g<br>17.0 g<br>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 バイロかん ももかん                              |                                   |                              |
| 16<br>火 | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>ごはん                         |    |   | X  |    |   | ぎゅうにゅう   |   |   |                                   | 627 Kcal                     |
|         |          | さわらとカシューナッツの<br>いためもの                 |    |   |    |    |   | さわら  | かシューナッツ でんぷん ごまあぶら<br>さとう あぶら           | たけのこ しめじ にんじん<br>ピーマン しょうが にんにく               | しょうゆ さけ                           | 24.2 g<br>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<br>こしょう              | 2.3 g                        |
|         |          |                                       |    |   |    |    |   |  |   |   |                                   |                              |
| 17<br>水 | 全校<br>1年 | ぎゅうにゅう<br>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<br>あぶら                    | たまねぎ はねぎ                                      | しょうゆ みりん さばぶし<br>しお               | 22.5 g<br>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<br>いんげん しいたけ                   | しょうゆ                              | 3.2 g                        |
|         |          |                                       |    |   |    |    |   |  |   |   |                                   |                              |

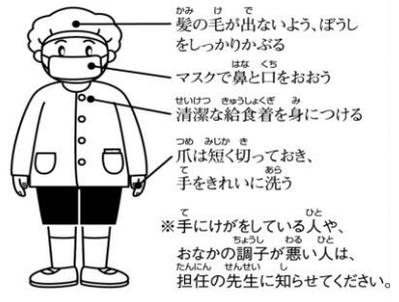
※アレルギー対応メニューは黄色で表示されています。

| 日       | 給食なし | 献立              | 小麦 | そば | 卵 | 牛乳 | 鶏卵 | かにか | 赤の食べ物<br>(からだをつくる)  | 黄色の食べ物<br>(熱や力のもと)              | 緑の食べ物<br>(体の調子をととのえる)                     | 調味料                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |
|---------|------|-----------------|----|----|---|----|----|-----|---|---------------------------------|---|---------------------|----------------------------|
| 18<br>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<br>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<br>りんごかじゅう さとう)     |   |                     |                            |
| 19<br>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<br>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<br>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<br>でんぷん みずあめ) |   |                     | 2.7 g                      |
| 22<br>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<br>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<br>ブルーベリー かんてん)  |   |                     | 2.0 g                      |
| 23<br>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<br>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<br>ほうれんそう                  | ブイオン しょうゆ しお        | 18.7 g                     |
| 24<br>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<br>トマト セロリー                | ブイオン しお こしょう        | 2.9 g                      |
| 25<br>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<br>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<br>いんげん                     | チキッパ ブイオン しお        | 2.8 g                      |
| 26<br>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<br>もやし たけのこ グリンピース<br>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 だいす<br>こむぎこ あぶら でんぷん さとう<br>こまあぶら キャベツ たけのこ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>だっしふんにゅう  | じゃがいも パンこ あぶら<br>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<br>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**



**給食の前には、必ず手を洗いましょう**

**上手な手洗い方法**

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ、泡立てる
- 2 手のひら、手のこら、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

