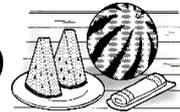


令和2年

7月 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 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	まいる 黄色の食べ物 ねつ (熱や力のもと)	みどり 緑の食べ物 からだ (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
1 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				626 Kcal 25.2 g 17.1 g 1.1 g
		ごはん									こめ			
		かますのみりんぼし								かますのみりんぼし (かます しょうゆ みりん)				
		なすのちゅうかふういため								ぶたにく みそ	あぶら さとう	なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ さけ トカ しょうゆ	
2 木		ヨーグルト◎			X					ヨーグルト				671 Kcal 18.8 g 18.6 g 2.4 g
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		なつやさいカレー (ごはん)									こめ			
		なつやさいカレー (く)	X							ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ なす ピーマン トマト にんじん セロリー にんにく しょうが	パイオン しょうゆ ケチャップ しお カレーこ	
3 金		あますづけ アセロラゼリー								さとう ごまあぶら さとう	さとう	きゅうり キャベツ しょうが アセロラジュース	す しお	606 Kcal 26.8 g 21.0 g 1.7 g
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
		かんこくふうやきにく								ぶたにく	あぶら ごま ごまあぶら	ねぶかねぎ にんにく	さけ しょうゆ みりん	
6 月		はるさめスープ								とりにく	はるさめ	キャベツ たけのこ しめじ ねぶかねぎ にんじん	パイオン しょうゆ しお こしょう	623 Kcal 20.1 g 19.2 g 2.1 g
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
		じゃがいものミートグラタン	X		X					ぶたにく チーズ	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	ケチャップ デミグラスソース ソース しお こしょう	
7 火		きゅうりのかふうづけ									さとう	きゅうり	しょうゆ す トカ しょうゆ	650 Kcal 30.4 g 19.5 g 3.5 g
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ごもくすし								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	
		イカのたつたあげ								いか	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	
8 水		たなばたスープ			X					うすらたまご ぎよめん (たら でんぷん さとう) とりにく なると		こまつな にんじん	さばぶし しょうゆ しお	635 Kcal 24.8 g 18.8 g 2.5 g
		れいとうようなし◎										れいとうようなし (ようなし さとう)		
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
9 木		とうふハンバーグ	X	X	X					ぶたにく とうふ たまご だっしふんにゅう	パンこ あぶら	たまねぎ	ケチャップ ソース しお こしょう	654 Kcal 22.4 g 22.6 g 2.5 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 セロリー	パイオン しょうゆ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		チャーハン			X					たまご ベーコン	こめ あぶら ごまあぶら	たまねぎ はねぎ たけのこ	パイオン しょうゆ みりん しお こしょう	
10 金		キムチスープ								なまあげ ベーコン		たまねぎ だいこん キムチ しめじ えのきたけ いら しいたけ	チンタン しょうゆ しお	600 Kcal 25.2 g 19.2 g 2.0 g
		アセロラヨーグルト				X				ヨーグルト かんてん	さとう	アロエ みかんかじゅう アセロラジュース		
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
13 月		かますのちゅうかふう								かます	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ さけ	659 Kcal 24.3 g 21.3 g 2.6 g
		ちゅうかふうたまごスープ			X					とりにく たまご くわかめ	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		とりにくとやさいのソースに								とりにく	じゃがいも でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	ソース ケチャップ さけ コンソメ しお こしょう	
14 火		ベーコンスープ			X					たまご ベーコン		たまねぎ ほうれんそう にんじん	パイオン しょうゆ しお こしょう	605 Kcal 25.9 g 19.5 g 2.7 g
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		わかめごはん								じゃこ わかめ	こめ			
		さばのごまやき								さば みそ	ごま さとう	にんにく	さけ みりん トカ しょうゆ	
	すけちかじる								なまあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ しお		
	みかんゼリー◎									みかんゼリー (さとう みずあめ みかんかじゅう)				

ふるさと給食

日	給食なし	こん だて 献立	小麦	そば	卵	乳	鶏	魚	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)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
15 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				651 Kcal
		ごはん									こめ			24.4 g
		ふたにくとおまめのトマトに								ふたにく いんげんまめ	でんぷん あぶら	たまねぎ マツタケ ピーマン トマト トマトジュース	パイオン ケチャップ しお こしょう	21.3 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	パイオン しょうゆ しお こしょう	2.1 g
16 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				621 Kcal
		ごはん									こめ			24.9 g
		とりにくのスパイスあげ	X	X						とりにく たまご	コーンフレーク こむぎこ あぶら でんぷん		しょうゆ しお パフリカ ガーリックパウダー	20.7 g
		しずおかやさいスープ								ふたにく		たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	パイオン しょうゆ しお こしょう	1.9 g
17 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				679 Kcal
		ジュージー								ふたにく こんぶ	こめ	にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ しお	27.0 g
		ゴーヤチャンプルー			X					とうふ たまご ふたにく かつおぶし	あぶら	キャベツ もやし にんじん ゴーヤ	しょうゆ しお こしょう	24.4 g
		もすくスープ								とりにく もすく		たまねぎ キャベツ トマト にんじん えのきたけ	パイオン しょうゆ しお こしょう	2.6 g
		サーターアランダギー	X	X	X					たまご	こむぎこ あぶら さとう ピーナッツ ごま		ベーキングパウダー	
20 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				650 Kcal
		ごはん									こめ			31.4 g
		さけのしおやき								さけ	あぶら		しお	17.8 g
		なすとあつあげのみそいため								なまあげ ふたにく みそ	さとう でんぷん ごまあぶら	なす にんじん はねぎ しいたけ しょうが にんにく	パイオン しょうゆ みりん さけ トウガラシ	1.8 g
21 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				634 Kcal
		ごはん									こめ			25.8 g
		とりにくのレモンソース								とりにく	でんぷん あぶら さとう	レモンかじゅう	しろワイン しょうゆ しお こしょう	23.2 g
		チンゲンサイのいためもの								ふたにく	ごまあぶら あぶら	チゲソース もやし にんじん	しょうゆ オイスターソース しお	1.6 g
22 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				595 Kcal
		ターメリックライス									こめ		しお ターメリック カレー こしょう	23.0 g
		チリコンカン								だいず ふたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ソース ケチャップ しお こしょう タバスコ	15.6 g
		いとうやさいスープ								ふたにく		だいこん トマト レタス しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	2.5 g
27 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				657 Kcal
		ひじきピラフ			X	X				えび ベーコン ひじき	こめ バター	たまねぎ コーン にんじん	しょうゆ コンソメ しお こしょう	26.5 g
		ちくわのいそべあげ	X	X						ちくわ たまご あおのり	こむぎこ あぶら			25.4 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 コーン セロリー グリンピース	パイオン しお しょうゆ こしょう	3.0 g
28 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				602 Kcal
		ごはん									こめ			23.5 g
		チャブチェ								ぎゅうにく	はるさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ たけのこ ピーマン あかびーん きびーん きくらげ しょうが にんにく	さけ しょうゆ みりん とうがらし	17.7 g
29 水		うすらのたまご とりだんこのスープ			X					とりにく うすらたまご	でんぷん	たまねぎ ほうれんそう はねぎ しょうが	チンタン しお こしょう	1.9 g
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				611 Kcal
		えだまめごはん								わかめ	こめ	えだまめ		23.6 g
		さけのアーモンドフリッター	X	X						さけ たまご	あぶらアーモンド アーモンドブードル こむぎこ		しお こしょう	21.8 g
30 木		チンゲンサイとあさりのスープ								ふたにく あさり	でんぷん	たまねぎ チゲソース マツタケ にんじん	パイオン しょうゆ しお さけ こしょう	2.1 g
		ピーチゼリー◎									ピーチゼリー (さとう ももかじゅう)			
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				616 Kcal
31 金		ごはん									こめ			26.1 g
		カレーマール								とうふ ふたにく みそ	さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	パイオン しょうゆ ケチャップ さけ カレー	20.6 g
		くきわかめのいためもの								くきわかめ かつおぶし	ごま ごまあぶら	ねぶかねぎ	しょうゆ	1.6 g
31 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				699 Kcal
		ハヤシライス (ごはん)								ふたにく	こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マツタケ グリルソース にんにく	ケチャップ パイオン ハヤシ デミグラスソース ソース	23.2 g
		ハヤシライス (く)	X							ふたにく			しょうゆ しお	20.3 g
		あおのりポテト								あおのり	じゃがいも あぶら		しお こしょう	2.2 g
	アシドミルク◎				X				アシドミルク (さとう だっしふんにゅう)					

○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。

※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。