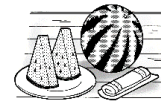


令和2年

# 7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 | 乳 | 落花生 | えび | かに     | 赤の食べ物<br>(体をつくる)                   | 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            |
|---------|---------|-----------------|----|----|---|---|-----|----|--------|------------------------------------|--------------------|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>水  |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 848 Kcal<br>22.9 g<br>22.2 g<br>3.3 g |
|         |         | 夏野菜カレー (ご飯)     |    |    |   |   |     |    |        | 米                                  |                    |   |                                      |                                       |
|         |         | 夏野菜カレー (具)      | X  |    |   |   |     |    |        | 豚肉                                 | じゃが芋 小麦粉 油         | たまねぎ なす ピーマン<br>にんにく にんじん セロリー<br>にんにく しょうが | パイヨン 加へん ソース<br>クチャップ しょうゆ 塩<br>カレー粉 |                                       |
|         |         | 甘酢漬け<br>アセロラゼリー |    |    |   |   |     |    |        | 寒天                                 | 砂糖                 | きゅうり キャベツ 生姜<br>アセロラジュース                    | 酢 塩                                  |                                       |
| 2<br>木  |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 791 Kcal<br>30.5 g<br>21.0 g<br>1.3 g |
|         |         | ご飯              |    |    |   |   |     |    |        | 米                                  |                    |   |                                      |                                       |
|         |         | かますのみりん干し       |    |    |   |   |     |    |        | かますのみりん干し ( かます<br>しょうゆ みりん )      |                    |   |                                      |                                       |
|         |         | なすの中華風炒め        |    |    |   |   |     |    |        | 豚肉 みそ                              | 油 砂糖               | なす たまねぎ ピーマン<br>生姜 にんにく                     | しょうゆ 酒 唐辛子粉                          |                                       |
| 3<br>金  |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 813 Kcal<br>25.2 g<br>23.7 g<br>2.7 g |
|         |         | ご飯              |    |    |   |   |     |    |        | 米                                  |                    |   |                                      |                                       |
|         |         | じゃが芋のミートグラタン    | X  |    | X |   |     |    |        | 豚肉 チーズ                             | じゃが芋 油 小麦粉         | たまねぎ にんじん にんにく<br>パセリ                       | クチャップ デミグラスソース<br>ソース 塩 こしょう         |                                       |
|         |         | きゅうりの華風漬け       |    |    |   |   |     |    |        |                                    | ごま油                | きゅうり  | しょうゆ 酢 唐辛子粉                          |                                       |
| 6<br>月  |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 784 Kcal<br>33.9 g<br>25.8 g<br>2.2 g |
|         |         | ご飯              |    |    |   |   |     |    |        | 米                                  |                    |   |                                      |                                       |
|         |         | 韓国風焼き肉          |    |    |   |   |     |    |        | 豚肉                                 | 油 ごま油 ごま           | 根深ねぎ にんにく                                   | 酒 しょうゆ みりん                           |                                       |
|         |         | 春雨スープ           |    |    |   |   |     |    |        | 鶏肉                                 | 春雨                 | キャベツ たけのこ 根深ねぎ<br>しめじ にんじん                  | パイタン しょうゆ 塩<br>こしょう                  |                                       |
| 7<br>火  |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 847 Kcal<br>31.3 g<br>25.1 g<br>3.5 g |
|         |         | ご飯              |    |    |   |   |     |    |        | 米                                  |                    |   |                                      |                                       |
|         |         | 豆腐ハンバーグ         | X  | X  | X |   |     |    |        | 豚肉 豆腐 卵<br>脱脂粉乳                    | パン粉 油              | たまねぎ  | クチャップ ソース 塩<br>こしょう                  |                                       |
|         |         | 野菜スープ           |    |    |   |   |     |    |        | ベーコン                               | じゃが芋               | たまねぎ キャベツ にんじん<br>セロリー                      | パイヨン しょうゆ 塩<br>こしょう                  |                                       |
| 8<br>水  |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 815 Kcal<br>38.9 g<br>23.0 g<br>4.6 g |
|         |         | 五目寿司            |    |    |   |   |     |    |        | 油揚げ                                | 米 砂糖               | たけのこ にんじん いんげん<br>しいたけ                      | 酢 しょうゆ 塩                             |                                       |
|         |         | イカのたつた揚げ        |    |    |   |   |     |    |        | いか                                 | でん粉 油              | しょうが  | しょうゆ                                 |                                       |
|         |         | 七タスープ           |    | X  |   |   |     |    |        | 魚翅 ( たら でんぷん<br>砂糖) 鶏肉 うすら卵<br>なると |                    | こまつな にんじん                                   | さば節 しょうゆ 塩                           |                                       |
| 9<br>木  |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 767 Kcal<br>30.3 g<br>23.1 g<br>2.8 g |
|         |         | ご飯              |    |    |   |   |     |    |        | 米                                  |                    |   |                                      |                                       |
|         |         | かますの中華風         |    |    |   |   |     |    |        | かます                                | でん粉 油 砂糖<br>ごま油    | 根深ねぎ 生姜                                     | しょうゆ 酒                               |                                       |
|         |         | 中華風たまごスープ       |    | X  |   |   |     |    |        | 卵 鶏肉 くわわかめ                         | でんぷん ごま油           | たまねぎ 小松菜 にんじん                               | チンタン しょうゆ 塩<br>こしょう                  |                                       |
| 10<br>金 |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 874 Kcal<br>29.0 g<br>30.8 g<br>3.5 g |
|         |         | チャーハン           |    | X  |   |   |     |    |        | 卵 ベーコン                             | 米 油 ごま油            | たまねぎ 葉ねぎ たけのこ                               | パイタン しょうゆ みりん<br>塩 こしょう              |                                       |
|         |         | キムチスープ          |    |    |   |   |     |    |        | 生揚げ ベーコン                           |                    | たまねぎ キムチ だいこん<br>にら しめじ えのきだけ<br>しいたけ       | チンタン しょうゆ 塩                          |                                       |
|         |         | アセロラヨーグルト       |    |    |   | X |     |    |        | ヨーグルト 寒天                           | 砂糖                 | アロエ みかん果汁<br>アセロラジュース                       |                                      |                                       |
| 13<br>月 |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 798 Kcal<br>33.1 g<br>23.3 g<br>3.4 g |
|         |         | わかめご飯           |    |    |   |   |     |    |        | じゃこ わかめ                            | 米                  |   |                                      |                                       |
|         |         | さばのごま焼き         |    |    |   |   |     |    |        | さば みそ                              | ごま 砂糖              | にんにく  | 酒 みりん 唐辛子粉                           |                                       |
|         |         | すけちか汁           |    |    |   |   |     |    |        | 生揚げ                                |                    | だいこん にんじん ごぼう<br>根深ねぎ                       | しょうゆ さば節 塩                           |                                       |
|         | みかんゼリー◎ |                 |    |    |   |   |     |    |        | みかんゼリー ( 砂糖<br>水あめ みかん果汁)          |                    |   |                                      |                                       |
| 14<br>火 |         | 牛乳              |    |    |   | X |     |    |        | 牛乳                                 |                    |   |                                      | 892 Kcal<br>32.6 g<br>28.6 g<br>3.7 g |
|         |         | ご飯              |    |    |   |   |     |    |        | 米                                  |                    |   |                                      |                                       |
|         |         | 鶏肉と野菜のソース煮      |    |    |   |   |     |    |        | 鶏肉                                 | じゃが芋 でん粉 油         | たまねぎ にんじん ピーマン                              | ソース クチャップ 酒<br>コンソメ 塩 こしょう           |                                       |
|         | ベーコンスープ |                 | X  |    |   |   |     |    | 卵 ベーコン |                                    | たまねぎ ほうれん草 にんじん    | パイヨン しょうゆ 塩<br>こしょう                         |                                      |                                       |

ふるさと給食

| 日          | 給食なし | こん たて 献立       |    |   |            |        | あか た もの 赤の食べ物         | きいろ た もの 黄色の食べ物          | みどり た もの 緑の食べ物                                | 調味料   | エネルギーたんぱく質脂質塩分            |
|------------|------|----------------|----|---|------------|--------|-----------------------|--------------------------|---|---|---------------------------|
|            |      | 小麦             | そば | 卵 | 乳          | えび     | からだ (体をつくる)           | ねつ ちから (熱や力のもと)          | からだ ちようし (体の調子をととのえる)                         |   |                           |
| 15         | 水    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 800 Kcal                  |
|            |      | ご飯             |    |   |            |        |                       | 米                        |   |   |                           |
|            |      | 鶏肉のスパイス揚げ      | X  |   | X          |        | 鶏肉 卵                  | コーンフレーク 油<br>小麦粉 でん粉     |   | しょうゆ 塩 ハフリカ粉<br>ガーリックパウダー オリーブ<br>こしょう チリパウダー | 30.5 g<br>25.0 g<br>2.6 g |
|            |      | 静岡野菜スープ        |    |   |            |        | 豚肉                    |                          | キャベツ たまねぎ にんじん<br>トマト セロリー                    | フイオン しょうゆ 塩<br>こしょう                           |                           |
| 16         | 木    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 797 Kcal                  |
|            |      | ご飯             |    |   |            |        |                       | 米                        |   |   |                           |
|            |      | 豚肉とお豆のトマト煮     |    |   |            |        | 豚肉 いんげん豆              | でんぷん 油                   | たまねぎ ビーマン マッシュルーム<br>トマト トマトジュース              | フイオン かつお 塩<br>こしょう                            | 32.4 g<br>20.2 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>ほうれん草                       | フイオン しょうゆ 塩<br>こしょう                           | 2.6 g                     |
| 17         | 金    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 815 Kcal                  |
|            |      | ご飯             |    |   |            |        |                       | 米                        |   |   |                           |
|            |      | 鮭の塩焼き          |    |   |            |        | 鮭                     | 油                        |   | 塩   | 37.9 g                    |
|            |      | なすと厚揚げのみそ炒め    |    |   |            |        | 厚揚げ 豚肉 みそ             | でんぷん 砂糖 ごま油              | なす にんじん 葉ねぎ<br>しいたけ 生姜 にんにく                   | パイタン しょうゆ みりん<br>酒 唐辛子粉                       | 20.9 g<br>2.1 g           |
| 20         | 月    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 870 Kcal                  |
|            |      | シューシー          |    |   |            |        | 豚肉 昆布                 | 米                        | にんじん いんげん                                     | しょうゆ みりん 酒<br>塩                               |                           |
|            |      | ゴーヤチャンプルー      |    |   | X          |        | 豆腐 卵 豚肉<br>かつお節       | 油                        | きゃべつ もやし にんじん<br>ゴーヤ                          | しょうゆ 塩 こしょう                                   | 35.0 g<br>31.1 g          |
|            |      | もずくスープ         |    |   |            |        | 鶏肉 もずく                |                          | たまねぎ キャベツ トマト<br>にんじん えのきたけ                   | フイオン しょうゆ 塩<br>こしょう                           | 3.7 g                     |
|            |      | サーターアンダギー      | X  |   | X          | X      | 卵                     | 小麦粉 油 砂糖<br>ピーナツ ごま      |   | ベーキングパウダー                                     |                           |
| 21         | 火    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 812 Kcal                  |
|            |      | ターメリックライス      |    |   |            |        |                       | 米                        |   | 塩 ターメリック カレー粉                                 |                           |
|            |      | チリコンカン         |    |   |            |        | 大豆 豚肉                 | じゃが芋 油                   | たまねぎ にんじん トマト<br>にんにく                         | ソース かつお 塩<br>こしょう タバスコ                        | 32.1 g<br>20.5 g          |
|            |      | 伊東野菜スープ        |    |   |            |        | 豚肉                    |                          | だいこん トマト レタス<br>しいたけ                          | さば節 しょうゆ 塩                                    | 3.1 g                     |
| 22         | 水    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 812 Kcal                  |
|            |      | ご飯             |    |   |            |        |                       | 米                        |   |   |                           |
|            |      | 鶏肉のレモンソース      |    |   |            |        | 鶏肉                    | でん粉 油 砂糖                 | レモン果汁   | 白ワイン しょうゆ 塩<br>こしょう                           | 31.1 g<br>27.9 g          |
|            |      | チンゲンサイの炒めもの    |    |   |            |        | 豚肉                    | ごま油 油                    | チゲ サイ もやし にんじん                                | オイスターソース しょうゆ<br>塩                            | 2.1 g                     |
| 27         | 月    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 808 Kcal                  |
|            |      | ご飯             |    |   |            |        |                       | 米                        |   |   |                           |
|            |      | チャブチェ          |    |   |            |        | 牛肉                    | 春雨 ごま油 ごま                | たまねぎ たけのこ ビーマン<br>赤ビーマン 黄ビーマン きくらげ<br>生姜 にんにく | 酒 しょうゆ みりん<br>唐辛子粉                            | 31.8 g<br>23.0 g<br>2.6 g |
| 28         | 火    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 846 g                     |
|            |      | ひじきピラフ         |    |   |            | X      | えび ベーコン ひじき           | 米 バター                    | たまねぎ コーン にんじん                                 | しょうゆ 塩 コンソメ<br>こしょう                           | 32.6 g                    |
|            |      | ちくわのいそべ揚げ      | X  |   | X          |        | ちくわ 卵 青のり             | 小麦粉 油                    |   | 塩 こしょう  | 30.6 g                    |
|            |      | 大豆のつぶつぶスープ     |    |   |            |        | 大豆 ベーコン               | じゃが芋                     | 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 塩 しょうゆ<br>こしょう                           | 3.9 g                     |
| 29         | 水    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 882 Kcal                  |
|            |      | ハヤシライス (ご飯)    |    |   |            |        |                       | 米                        |   |   |                           |
|            |      | ハヤシライス (具)     | X  |   |            |        | 豚肉                    | 小麦粉 油 砂糖                 | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリーンピース にんにく             | かつお 塩 ハヤシ<br>デミグラスソース ソース<br>しょうゆ 塩           | 27.8 g<br>24.1 g<br>3.0 g |
|            |      | 青のりポテト         |    |   |            |        | 青のり                   | じゃが芋 油                   |   | 塩 こしょう  |                           |
|            |      | アソドミルク         |    |   |            | X      | アソドミルク ( 脱脂粉乳<br>砂糖 ) |                          |   |   |                           |
| 30         | 木    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 818 Kcal                  |
|            |      | 枝豆ご飯           |    |   |            |        | わかめ                   | 米                        | 枝豆  |   |                           |
|            |      | さけのアーモンドフリッター  | X  |   | X          |        | さけ 卵                  | 油 アーモンド<br>アーモンドプードル 小麦粉 |   | 塩 こしょう  | 32.5 g<br>27.1 g          |
|            |      | チンゲンサイとあさりのスープ |    |   |            |        | 豚肉 あさり                | でん粉                      | たまねぎ チンゲンサイ<br>マッシュルーム にんじん                   | フイオン しょうゆ 塩<br>酒 こしょう                         | 2.7 g                     |
| 31         | 金    | 牛乳             |    |   | X          |        | 牛乳                    |                          |   |   | 802 Kcal                  |
|            |      | ご飯             |    |   |            |        |                       | 米                        |   |   |                           |
|            |      | カレーマーボ         |    |   |            |        | 豆腐 豚肉 みそ              | 砂糖 でん粉 油                 | たまねぎ にんじん ビーマン<br>生姜 にんにく                     | パイタン しょうゆ かつお<br>酒 カレー粉                       | 33.3 g<br>25.2 g          |
| くきわかめの炒めもの |      |                |    |   | くきわかめ かつお節 | ごま ごま油 | 根深ねぎ                  | しょうゆ                     | 2.2 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。  
 ○「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。