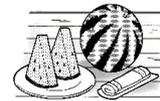


令和2年

# 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 (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
1 水		牛乳				X				牛乳				848 Kcal 22.9 g 22.2 g 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 にんにく にんじん セロリー にんにく しょうが	フイヨン 加へん しょうゆ 塩 ソース カレー粉	
		甘酢漬け アセロラゼリー								寒天	砂糖	きゅうり キャベツ 生姜 アセロラジュース	酢 塩	
2 木		牛乳				X				牛乳				791 Kcal 30.5 g 21.0 g 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 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 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 唐辛子粉	
3 金		牛乳				X				牛乳				813 Kcal 25.2 g 23.7 g 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 パセリ	フイヨン デミグラスソース 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 月		牛乳				X				牛乳				784 Kcal 33.9 g 25.8 g 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 しめじ にんじん	パイタン しょうゆ 塩 こしょう	
7 火		牛乳				X				牛乳				847 Kcal 31.3 g 25.1 g 3.5 g
		ご飯								米				
		豆腐ハンバーグ	X		X	X				豚肉 豆腐 卵 脱脂粉乳	パン粉 油	たまねぎ	フイヨン ソース 塩 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 セロリー	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
8 水		牛乳				X				牛乳				815 Kcal 38.9 g 23.0 g 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 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 砂糖) 鶏肉 うすら卵 なると		こまつな にんじん	さば節 しょうゆ 塩	
9 木		牛乳				X				牛乳				767 Kcal 30.3 g 23.1 g 2.8 g
		ご飯								米				
		かますの中華風								かます	でん粉 油 砂糖 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 こしょう	
10 金		牛乳				X				牛乳				874 Kcal 29.0 g 30.8 g 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 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 にら しめじ えのきだけ 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 アセロラジュース		
13 月		牛乳				X				牛乳				798 Kcal 33.1 g 23.3 g 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 根深ねぎ	しょうゆ さば節 塩	
14 火		牛乳				X				牛乳				892 Kcal 32.6 g 28.6 g 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 フイヨン 酒 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	フイヨン しょうゆ 塩 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 小麦粉 でん粉		しょうゆ 塩 ハフリカ粉 ガーリックパウダー オリーブ こしょう チリパウダー	30.5 g 25.0 g 2.6 g
		静岡野菜スープ					豚肉		キャベツ たまねぎ にんじん トマト セロリー	フイオン しょうゆ 塩 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 トマト トマトジュース	フイオン かつお 塩 こしょう	32.4 g 20.2 g 2.6 g
		キャベツスープ					ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草	フイオン しょうゆ 塩 こしょう	
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 しいたけ 生姜 にんにく	パイタン しょうゆ みりん 酒 唐辛子粉	20.9 g 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 塩	
		ゴーヤチャンプルー			X		豆腐 卵 豚肉 かつお節	油	きゃべつ もやし にんじん ゴーヤ	しょうゆ 塩 こしょう	35.0 g 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 にんじん えのきたけ	フイオン しょうゆ 塩 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 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 にんにく	ソース かつお 塩 こしょう タバスコ	32.1 g 20.5 g
		伊東野菜スープ					豚肉		だいこん トマト レタス 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 こしょう	31.1 g 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 塩	2.1 g
27	月	牛乳			X		牛乳				808 Kcal
		ご飯						米			
		チャプチェ					牛肉	春雨 ごま油 ごま	たまねぎ たけのこ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン きくらげ 生姜 にんにく	酒 しょうゆ みりん 唐辛子粉	31.8 g 23.0 g 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 こしょう	32.6 g
		ちくわのいそ揚げ	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 セロリー グリンピース	フイオン 塩 しょうゆ 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 グリーンピース にんにく	かつお 塩 ハヤシ デミグラスソース ソース しょうゆ 塩	27.8 g 24.1 g 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 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 アーモンドプードル 小麦粉		塩 こしょう	32.5 g 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 マッシュルーム にんじん	フイオン しょうゆ 塩 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 生姜 にんにく	パイタン しょうゆ かつお 酒 カレー粉	33.3 g 25.2 g 2.2 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			

○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。