

令和2年 8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	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	
3月		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのピザふう やさいのみそあえ オレンジジュース◎			X					ぎゅうにゅう とりにく チーズ みそ	こめ あぶら じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ コーン ピーマン かぼちゃ なす いんげん オレシカじゅう	かつぱっ ソース しお こしょう しょうゆ みりん	711 Kcal 23.4 g 22.2 g 1.4 g	
	4火	ぎゅうにゅう ごはん ふたキムチ ラビオリスープ			X					ぎゅうにゅう ふたにく ラビオリ(こむぎこ あぶら ふたにく パンこ たまねぎ)	こめ ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ はくさい キムチ えのきたけ にら にんにく たまねぎ にんじん だけのこ はねぎ もやし しいたけ	しょうゆ さけ パイヨン しょうゆ しお こしょう	625 Kcal 25.5 g 19.1 g 2.3 g	
		5水	ぎゅうにゅう タンタンメン(めん) タンタンメン(く) きゅうりのかふうづけ れいとうパイン◎	X		X					ぎゅうにゅう ふたにく みそ らびオリ(こむぎこ あぶら ふたにく パンこ たまねぎ)	ちゅうかめん さとう あぶら ごま ごまあぶら	はくさい かつぱっ もやし はねぎ にんにく しょうが きゅうり れいとうパイン (パフパル さとう)	パイタン さけ オイスターソース みりん しょうゆ トウバンジャン しょうゆ す かつぱっ	599 Kcal 26.7 g 18.8 g 3.0 g
			6木	ぎゅうにゅう たきこみふうごはん わらさのスタミナあげ ごもくスープ			X					ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わらさ とうふ とりにく くわかめ	こめ さとう でんぷん あぶら でんぷん	だけのこ ごぼう にんじん しいたけ しょうが にんにく だけのこ ねぶかねぎ しょうが しいたけ	さけ しょうゆ しお しょうゆ みりん チンタン しょうゆ しお
	7金			川奈小 旭小 コーンピラフ ポテトソテー ミネストローネ いちごミルクデザート◎			X					ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ベーコン	こめ バター じゃがいも あぶら	コーン マヨネーズ にんじん グリピース にんじん パセリ たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ にんにく	コンソメ しお こしょう しお こしょう パイヨン しお こしょう
25火		東小 旭小 サマーカレー(ごはん) サマーカレー(く) ふくじんづけ◎ パフパル ねーグ 林あえ				X					ぎゅうにゅう ふたにく さくら みそ たまご ベーコン レンズまめ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ かぼちゃ トマト セロリー グリンピース にんにく しょうが ふくじんづけ (だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ)	カレーソース しょうゆ しお カレーこ パイヨン しょうゆ しお こしょう	684 Kcal 20.7 g 20.2 g 2.6 g
		26水	ぎゅうにゅう ごはん さわらとやさいのごまみそあえ トマトとレタスのスープ			X					ぎゅうにゅう さくら みそ たまご ベーコン レンズまめ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	いんげん しょうが トマト たまねぎ しめじ レタス	しょうゆ パイヨン しょうゆ しお こしょう	692 Kcal 27.5 g 23.3 g 1.9 g
			27木	ぎゅうにゅう しらすのカレーピラフ ちくわのおちやふうみあげ やさいのさっぱりあえ ジョア◎			X					ぎゅうにゅう じゃこ ちくわ たまご ジョア(だっしふんにゅう さとう)	こめ バター ごま こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ グリンピース ちゃ キャベツ ブロッコリー にんじん	さけ しょうゆ みりん しお カレーこ さけ しょうゆ す しお
28金	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ ほうれんそうのごもくいため					X					ぎゅうにゅう とうふ ふたにく えび みそ たまご ふたにく	こめ さとう でんぷん あぶら はるさめ あぶら さとう	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし だけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ パイタン みりん おろし さけ かつぱっ さけ しょうゆ しお	672 Kcal 32.2 g 22.9 g 2.3 g
	31月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ チンジャオロースー みかんゼリー◎				X					ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	こめ あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう みかんゼリー (さとう みずあめ みかんじゅう)	しょうが だけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ しょうゆ さけ かつぱっ	694 Kcal 26.9 g 27.0 g 1.1 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。

※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。