

# 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 （こんだて）	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 （あかもの食べ物） （からだをつくる）	黄色の食べ物 （きいろの食べ物） （ねつちからのもと）	緑の食べ物 （みどり色の食べ物） （からだを調子をととのえる）	調味料 （ちょうりょうりょう）	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 オレンジかじゅう	かつおぶし 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 ごまあぶら	ちゅうかめん さとう あぶら ごま	はくさい かつおぶし 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 （ パッケージ 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 かつおぶし	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 グリルチーズ 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 いちごミルクデザート（ にゅう いちごかじゅう さとう）	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◎ パッケージ揚げあえ				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	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 ） パインかん アロエ	カレーソース しょうゆ しお カレーこ	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 さわら 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 おろしソース さけ かつおぶし 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 みかんかじゅう）	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 かつおぶし	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。