

令和2年

8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	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		牛乳			X				牛乳				793 Kcal
		ご飯								米			31.6 g
		豚キムチ							豚肉	ごま ごま油 砂糖	たまねぎ 白菜 キムチ	しょうゆ 酒	23.0 g
		ラビオリスープ	X						ラビオリ(小麦粉 油 豚肉 パン粉 たまねぎ)	ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ もやし しいたけ	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう	3.2 g
4火		牛乳			X				牛乳				894 Kcal
		ご飯								米			29.1 g
		鶏肉のピザ風				X			鶏肉 チーズ	油	たまねぎ コーン ピーマン	けつぷろ ソース 塩 こしょう	27.2 g
		野菜のみそあえ							みそ	じゃが芋 油 砂糖 ごま	かぼちゃ なす いんげん	しょうゆ みりん	2.0 g
5水		牛乳			X				牛乳				814 Kcal
		炊き込み風ご飯							鶏肉 油揚げ	米 砂糖	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ	酒 しょうゆ 塩	39.8 g
		わらさのスタミナ揚げ							わらさ	でん粉 油	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	29.1 g
		五目スープ							豆腐 鶏肉 茎わかめ	でん粉	たけのこ 根深ねぎ しょうが しいたけ	チンタン しょうゆ 塩	3.6 g
6木		牛乳			X				牛乳				755 Kcal
		タンタンメン(めん)	X							中華めん			33.4 g
		タンタンメン(具)							豚肉 みそ	砂糖 油 ごま	白菜 かつお しょうが もやし にんにく	パイタン 酒 オイスターソース みりん しょうゆ トウバンジャン	22.8 g 4.0 g
		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	
7金		牛乳			X				牛乳				863 Kcal
		ご飯								米			32.2 g
		鶏肉のから揚げ							鶏肉	油 でん粉	しょうが	しょうゆ	32.3 g
		チンジャオロースー							豚肉	でん粉 油 砂糖	たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 唐辛子粉	1.4 g
25火		牛乳			X				牛乳				893 Kcal
		ご飯								米			34.7 g
		さわらと野菜のごまみそあえ							さわら みそ	じゃが芋 でん粉 油 砂糖 ごま	いんげん しょうが	しょうゆ	28.6 g
		トマトとレタスのスープ		X					卵 ベーコン レンズ豆		トマト たまねぎ しめじ レタス	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう	2.4 g
26水		牛乳			X				牛乳				895 Kcal
		サマーカレー(ご飯)								米			26.6 g
		サマーカレー(具)	X						豚肉	小麦粉 油	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	カレー粉 ソース しょうゆ 塩 カレー粉	25.0 g 3.5 g
		福神漬け◎									福神漬け(だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ)		
27木		牛乳			X				牛乳				847 Kcal
		ご飯								米			40.1 g
		マーボー豆腐					X		豆腐 豚肉 えび	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん おろし 酒 唐辛子粉	27.8 g
		ほうれん草の五目炒め		X					卵 豚肉	春雨 油 砂糖	ほうれん草 もやし たけのこ しいたけ しょうが	酒 しょうゆ 塩	2.7 g
28金		牛乳			X				牛乳				825 Kcal
		しらすのカレーピラフ				X			じゃこ	米 バター ごま	たまねぎ グリンピース	酒 しょうゆ みりん 塩 カレー粉	31.7 g
		ちくわのお茶風味揚げ	X	X					ちくわ 卵	小麦粉 油	茶	酒	22.8 g
		野菜のさっぱりあえ ショア◎							ショア(脱脂粉乳 砂糖)	砂糖	キャベツ ブロッコリー にんじん	しょうゆ 酢 塩	3.7 g
31月		牛乳			X				牛乳				799 Kcal
		コーンピラフ				X			鶏肉	米 バター	コーン マツタケ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	30.4 g
		ポテトソテー							ベーコン	じゃが芋 油	にんじん パセリ	塩 しょうゆ	23.1 g
		ミネストローネ							大豆 ベーコン		たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ にんにく	パイヨン 塩 しょうゆ	3.0 g
	いちごミルクデザート◎				X				いちごミルクデザート(乳 いちご果汁 砂糖)				

○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。