

令和2年

9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	こんだて 献立					かに えび 落花生	あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)		きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)		みどり た もの 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
		小麦	そば	卵	乳	か		ねつ ちから	からだ ちようし	からだ ちようし	からだ ちようし				
1 火	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう								739 Kcal
	ソフトめん	X							ソフトめん						32.3 g
	アイランドビーミートソース	X		X			ぶたにく チーズ		こむぎこ あぶら		たまねぎ トマト にんじん	かつやっ Demi-Glazeソース		27.2 g	
	だいすどきさかなのアーモンドあえ						だいす にほし		アーモンド でんぷん さとう				しょうゆ	3.1 g	
	ミニサラダ								あぶら さとう		キャベツ きゅうり コーン		す しょう こしょう		
2 水	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう								627 Kcal
	ごはん								こめ						26.8 g
	さばのてりやき						さば		あぶら さとう				しょうゆ みりん	22.4 g	
	つけもの										たくあん きゅうり			2.7 g	
	なすとあつあげのみそいため						なまあげ ぶたにく みそ		さとう でんぷん こまあぶら		なす しめじ にんじん	しょうゆ バイタン みりん			
3 木	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう								696 Kcal
	チキンライス				X		とりにく		こめ バター		たまねぎ にんじん マッシュルーム	かつやっ しょう こしょう		27.6 g	
	いかとねぎのあげボール						いか		じゃがいも あぶら		はねぎ グリンピース	しょうゆ		25.5 g	
	しすおかやさいスープ						ぶたにく		こめこ でんぷん		たまねぎ キャベツ にんじん	しょうゆ		3.0 g	
	けんないさんみかんタルト◎	X		X	X				けんないさんみかんタルト (こむぎこ きゅうにゅう たまご マガリ) さとう けいこ みかんかじゅう)						
4 金	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう								613 Kcal
	しょくパン	X		X			だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ヨートンク				しょうゆ	31.4 g	
	とりにくのチーズやき			X			とりにく チーズ		あぶら		たまねぎ しめじ にんじん	しょうゆ		24.9 g	
	ひじきサラダ						ツナ ひじき		あぶら さとう		キャベツ コーン きゅうり	す しょうゆ しょうゆ		3.2 g	
	ラビオリトマトスープ	X					ラビオリ (こむぎこ あぶら ぶたにく パンこ たまねぎ)		じゃがいも あぶら		たまねぎ トマト にんじん	しょうゆ			
7 月	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう								666 Kcal
	ごはん								こめ						22.0 g
	とりにくとコーンのいりに						とりにく		じゃがいも でんぷん はるさめ		コーン にんじん いんげん	しょうゆ		18.5 g	
	ほうれんそうのスープ						ベーコン		さとう あぶら		ほうれんそう たまねぎ キャベツ	しょうゆ		2.0 g	
	れいとうパイン◎										れいとうパイン (パイン さとう)				
8 火	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう								675 Kcal
	しょくパン	X		X			だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ヨートンク				しょうゆ	28.4 g	
	コロッケ	X		X			ぶたにく たまご		じゃがいも マッシュポテ		たまねぎ	しょうゆ		25.9 g	
	ポイルキャベツ						だっしふんにゅう		パンこ こむぎこ あぶら		キャベツ	ソース		3.1 g	
	だいすのつぶつぶスープ						だいす ベーコン		じゃがいも		たまねぎ にんじん コーン	しょうゆ			
9 水	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう								671 Kcal
	ハヤシライス (ごはん)								こめ						23.4 g
	ハヤシライス (く)	X					ぶたにく		こむぎこ あぶら さとう		たまねぎ にんじん マッシュルーム	しょうゆ		19.4 g	
	かいそうサラダ						かいそう		あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ		2.6 g	
	アソドミルク◎				X		アソドミルク (さとう だっしふんにゅう)								
10 木	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう								612 Kcal
	ターメリックライス								こめ				しょうゆ	23.7 g	
	タンドリーチキン				X		とりにく ヨーグルト		あぶら		にんにく レモンかじゅう	しょうゆ		20.9 g	
	じゃがバター				X				じゃがいも バター				しょうゆ	2.8 g	
	キャベツスープ						ベーコン				キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ			
11 金	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう								605 Kcal
	しょくパン	X		X			だっしふんにゅう		こむぎこ さとう ヨートンク				しょうゆ	27.8 g	
	ポークビーンズ						ぶたにく いんげんまめ		じゃがいも あぶら		たまねぎ にんじん トマト	しょうゆ		22.8 g	
	フレンチサラダ						きんときまめ				キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ		3.5 g	
	たまごスープ			X			たまご とりにく		でんぷん		たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ			
14 月	川奈小 (南小へ)			X			ぎゅうにゅう								618 Kcal
	ごはん								こめ						24.0 g
	わらさのアーモンドやき						わらさ		アーモンド さとう				しょうゆ	18.3 g	
	さんしょくあえ								さとう		だいこん ほうれんそう にんじん	しょうゆ		1.8 g	
やさいののもの								じゃがいも さとう		たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ				

