

令和2年

# 9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	卵	乳	落花生	かき	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火		牛乳			X			牛乳				
		ターメリックライス							米		塩 ターメリック カレー粉	800 Kcal
		タンドリーチキン			X			鶏肉 ヨーグルト	油	にんにく レモン果汁	かつやっぱ ワイン 塩 カレー粉 こしょう	28.9 g 24.4 g
		じゃがバター			X				じゃが芋 バター		塩	3.6 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	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
2水		牛乳			X			牛乳				
		チキンライス			X			鶏肉	米 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース	かつやっぱ 塩 こしょう カレー粉	845 Kcal 33.2 g
		いかとねぎの揚げボール						いか	じゃが芋 油 米粉 でん粉	葉ねぎ	塩	29.0 g 3.9 g
		静岡野菜スープ						豚肉		たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	パイヨン 塩 こしょう	
		県内産みかんタルト◎	X	X	X			県内産みかんタルト (小麦粉 牛乳 卵 マガリッ 砂糖 みかん果汁)				
3木		牛乳			X			牛乳				
		ご飯							米			843 Kcal
		さばのてり焼き つけもの						さば	油 砂糖		しょうゆ みりん	35.0 g 28.1 g
		なすと厚揚げのみそ炒め						生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 でん粉 ごま油	たくあん きゅうり なす しめじ にんじん 葉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん 酒 トウガラシ粉	3.4 g
4金		牛乳			X			牛乳				
		食パン	X		X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	842 Kcal
		キムチ焼きそば	X					豚肉	中華麺 砂糖 油	もやし たけのこ にんじん キムチ いら しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう	29.8 g 29.2 g
		マセドアンサラダ							じゃが芋 油 砂糖	きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう からし粉	3.3 g
		フルーツヨーグルト和え			X		ヨーグルト			みかん缶 バイ缶 もも缶		
7月		牛乳			X			牛乳				
		ハヤシライス(ご飯)							米			850 Kcal
		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 グリンピース にんにく	かつやっぱ バイヨン ハヤシ デミグラスソース ソース しょうゆ 塩	28.2 g 23.1 g 3.4 g
		海藻サラダ						海藻	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 しょうゆ 塩 からし粉	
		アソドミルク◎			X		アソドミルク (砂糖 脱脂粉乳)					
8火		牛乳			X			牛乳				
		食パン	X		X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	753 Kcal
		ポークビーンズ						豚肉 いんげん豆 金時豆	じゃが芋 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	かつやっぱ バイヨン ソース ワイン 塩 こしょう	34.7 g 28.0 g
		フレンチサラダ							油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	4.2 g
		卵スープ		X			卵 鶏肉	でん粉	たまねぎ 小松菜 にんじん	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
9水		牛乳			X			牛乳				
		ご飯							米			819 Kcal
		鶏肉とコーンの炒り煮						鶏肉	じゃが芋 でん粉 春雨 砂糖 油	コーン にんじん いんげん しょうが	しょうゆ	26.4 g 21.8 g
		ほうれん草のスープ						ベーコン		ほうれん草 たまねぎ キャベツ にんじん	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう	2.7 g
		冷凍パイ◎							冷凍パイ (パイナップル 砂糖)			
10木		牛乳			X			牛乳				
		ソフト麺	X						ソフト麺			926 Kcal
		アイランドルビーミートソース	X		X			豚肉 チーズ	小麦粉 油	たまねぎ トマト にんじん セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	かつやっぱ デミグラスソース パイヨン ソース 塩	40.8 g 32.2 g 4.2 g
		大豆と小魚のアーモンド和え						大豆 煮干し	アーモンド でん粉 砂糖 油		しょうゆ	
		ミニサラダ						油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう		
11金		牛乳			X			牛乳				
		食パン	X		X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	827 Kcal
		コロッケ	X	X	X			豚肉 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	塩 こしょう	34.4 g 31.1 g
		ポイルキャベツ								キャベツ	ソース	3.7 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	パイヨン 塩 しょうゆ こしょう		
14月		牛乳			X			牛乳				
		ご飯							米			844 Kcal
		きびなごフライ◎	X					きびなごフライ (きびなご パン粉 小麦粉 ごま)	油			35.3 g 25.6 g 2.6 g
		サバ男くんを入れたキンピラ		X				さば 卵	砂糖 ごま油	ごぼう にんじん 根菜ねぎ いんげん しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
		けんちん汁					豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう にんじん 葉ねぎ	しょうゆ さば節 塩		

