

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	クチャップ 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	ブイヨン 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	クチャップ 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	ブイヨン 塩 こしょう	
		県産みかんタルト◎	X	X	X			県産みかんタルト (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	クチャップ ブイヨン 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	クチャップ ブイヨン 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	ブイヨン 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	クチャップ デミグラスソース ブイヨン 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	ブイヨン 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		

日	給食なし	献立					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				
		小麦	そば	卵	乳	えび	か	あか	た	もの	きいろ	た	もの	みどり			た	もの		
15	火	牛乳			X			牛乳												
		黒糖入り食パン	X		X			脱脂粉乳	小麦粉	黒糖	ショートニング				塩	781 Kcal				
		さつまいもと大豆とじゃこの揚げ煮						大豆	じゃこ	さつまいも	砂糖	油			しょうゆ	みりん	33.4 g			
		茸わかめと卵のスープ			X			卵	鶏肉	でん粉			たまねぎ	にんじん	小松菜	チンタン	しょうゆ	塩	3.6 g	
											ブルーベリーゼリー	(砂糖)								
16	水	牛乳			X			牛乳												
		ご飯									米						864 Kcal			
		豆腐チャンプルー						豆腐	豚肉	かつお節	油			キャベツ	もやし	しょうゆ	塩	34.8 g		
		肉じゃが						豚肉			じゃが芋	しらたき	砂糖	たまねぎ	にんじん	グリドース	しょうゆ	22.0 g		
																		3.0 g		
17	木	牛乳			X			牛乳												
		小松菜とじゃこのご飯						油揚げ	じゃこ	米	ごま油		小松菜		しょうゆ	酒	塩	800 Kcal		
		いわしのくるみ衣フライ	X		X			いわし	卵	パン粉	小麦粉	くるみ			ワイン	調味料	しょうゆ	34.0 g		
		ツナとひじきの炒め煮						ツナ	ひじき	砂糖	油			にんじん	にら	しょうゆ	酒	みりん	29.2 g	
																		2.7 g		
18	金	牛乳			X			牛乳												
		食パン	X		X			脱脂粉乳	小麦粉	砂糖	ショートニング				塩	764 Kcal				
		チキングラタン	X		X			鶏肉	チーズ	マカロニ	小麦粉	バター	たまねぎ	マッシュルーム	ブイヨン	塩	34.2 g			
		粉ふき芋						脱脂粉乳											25.3 g	
																		3.6 g		
23	水	牛乳			X			牛乳												
		ご飯									米									
		いわしのかば焼き						いわし		でん粉	油	砂糖			しょうゆ	みりん	29.9 g			
		おひたし						かつお節							しょうゆ		22.9 g			
																		3.3 g		
24	水	牛乳			X			牛乳												
		ご飯									米									
		豚肉とじゃが芋の南蛮煮						豚肉	みそ	じゃが芋	こんにゃく	砂糖	ごぼう	にんじん	根深ねぎ	しょうゆ	みりん	31.2 g		
		小松菜のごま和え										ごま	砂糖	キャベツ	にんじん	小松菜	しょうゆ	23.0 g		
																			3.4 g	
25	金	牛乳			X			牛乳												
		ロールパン	X		X			脱脂粉乳	小麦粉	砂糖	ショートニング				塩	748 Kcal				
		スライスチーズ◎			X			スライスチーズ												30.6 g
		チンゲンサイと肉団子のクリームスープ	X		X			鶏肉	脱脂粉乳	卵	小麦粉	バター	パン粉	タマネギ	にんじん	ブイヨン	塩	しょうゆ	28.8 g	
																			4.1 g	
28	月	牛乳			X			牛乳												
		ゆかりご飯						じゃこ						ゆかり						
		鶏肉のスタミナ焼き						鶏肉						しょうが	にんにく	しょうゆ	みりん	34.0 g		
		磯香和え						のり						キャベツ	ほうれん草	もやし	しょうゆ	18.5 g		
																			3.7 g	
29	火	牛乳			X			牛乳												
		食パン	X		X			脱脂粉乳	小麦粉	砂糖	ショートニング				塩	756 Kcal				
		鶏肉のチーズ焼き			X			鶏肉	チーズ	油			たまねぎ	しめじ	にんじん	ワイン	塩	しょうゆ	38.3 g	
		ひじきサラダ						ツナ	ひじき	油	砂糖			キャベツ	コーン	きゅうり	酢	しょうゆ	塩	30.3 g
																			4.1 g	
30	水	牛乳			X			牛乳												
		ご飯									米									
		わらさのアーモンド焼き						わらさ				アーモンド	砂糖			しょうゆ	みりん	29.6 g		
		三色和え										砂糖			大根	ほうれん草	にんじん	しょうゆ	酢	21.2 g
																			2.4 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。