

令和2年

10がっ 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 <small>こんだて</small>	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	赤の食べ物 <small>あか た もの</small> (体をつくる)	黄色の食べ物 <small>きいろ た もの</small> (熱や力のもと)	緑の食べ物 <small>みどり た もの</small> (体の調子をととのえる)	調味料 <small>ちようみりよう</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質
1 木	大池小 1年	ぎゅうにゅう カレーライス (ごはん)			X				ぎゅうにゅう	こめ			697 Kcal
	旭小 3年	カレーライス (く)	X						ふたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリビア しょうが にんにく	フイオン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこしお	22.1 g 20.5 g 3.4 g
		ナッツいりかいそうサラダ							ツナ かいそう	アーモンドあぶら さとう	ぎゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ しお からし	
		ふくじんづけ◎ みかん									ふくじんづけ (だいこん なす きゅうり れんこん しょうが しそ)		
2 金	大池小 2.6年	ぎゅうにゅう さつまいもいりだきこみごはん			X			X	ぎゅうにゅう えび とりにく	こめ さつまいも さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しお	634 Kcal
	旭小 1.2年	さけのみそづけ いそかあえ							さけ みそ のり	さとう あぶら	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ しょうゆ	33.2 g 14.6 g
		こもくまめ アソドミルク◎				X			だいす こんぶ アソドミルク (さとう だっしふんにゅう)	こんにゃく さとう	にんじん れんこん こぼろ	しょうゆ	2.9 g
5 月	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう	こめ			642 Kcal
	さわらのやさいあんかけ								さわら	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ もやし にんじん はねぎ しいたけ	しょうゆ しお こしょう	27.9 g 18.5 g
	とんじる								とうふ みそ ふたにく	さといも こんにゃく	だいこん にんじん こぼろ はねぎ	さばふし	2.3 g
	パイナップル										パイナップル		
6 火	ぎゅうにゅう しょくパン		X	X					ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	642 Kcal
	あきのかおりシチュー	X		X	X				とりにく ベーコン えび だっしふんにゅう	くり こむぎこ パター あぶら	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん グリンピース	フイオン しお こしょう	31.9 g 24.0 g
	ポイルブロッコリー スパイシーピーンズ								だいす	でんぷん あぶら	ブロッコリー	しお こしょう カレーこ チリパウダー	2.2 g
	けんないさんメロン										メロン		
7 水	ぎゅうにゅう ひじきピラフ			X		X			ぎゅうにゅう えび ベーコン ひじき	こめ パター	たまねぎ コーン	しょうゆ コンソメ しお こしょう	619 Kcal
	イカのイタリヤあげ			X					いか ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら		コンソメ	25.2 g
	やさいのさっぱりあえ								さとう	さとう	キャベツ アマリニ にんじん	しょうゆ す しお	18.3 g
	やさいスープ								ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	フイオン しょうゆ しお こしょう	3.2 g
	ブルーベリーゼリー◎									ブルーベリーゼリー (さとう ブルーベリー かんてん)			
8 木	東小 4.6年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう	こめ			597 Kcal
	わふうおさかなハンバーグ	X	X						あじ いか とうふ たまご みそ おからパウダー	さとう パンこ あぶら でんぷん	ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ	29.5 g 14.9 g
	おひたし くたくさんみそしる								かつおぶし ふたにく みそ	じゃがいも	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	しょうゆ さばふし	2.6 g
	みかん										みかん		
9 金	旭小 5年	ぎゅうにゅう ロールパン	X	X					ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	606 Kcal
	とりのてりやき キャベツソテー								とりにく	さとう でんぷん あぶら あぶら	キャベツ	しょうゆ みりん しお こしょう	31.0 g 30.4 g
	ミネストローネ								だいす ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ にんにく	フイオン しお こしょう	3.2 g
	かたぬきチーズ			X					チーズ				
12 月	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう	こめ			656 Kcal
	かじょうとうふ								なまあげ ふたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぶかねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ パイタン さけ トウガラシ	27.6 g 20.8 g
	つけもの さつまじる								とうふ とりにく みそ あぶらあげ	さつまいも	たくあん きゅうり はくさい しめじ にんじん	さばふし	3.1 g
	りんごゼリー◎									りんごゼリー (りんご りんごかじゅう さとう)			
13 火	ぎゅうにゅう しょくパン		X	X					ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	609 Kcal
	しらすとわかやのかぼちゃコロッケ	X	X	X					しらす チーズ たまご	こむぎこ パンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな	しお こしょう	23.6 g 24.5 g
	ポイルキャベツ チンゲンサイとたまごのスープ			X					たまご ベーコン	でんぷん	キャベツ チンゲンサイ たけのこ にんじん	ソース フイオン しょうゆ しお こしょう	3.3 g
	オレンジ										オレンジ		
14 水	ぎゅうにゅう くりごはん			X					ぎゅうにゅう	こめ くり		さけ しょうゆ しお	706 Kcal
	さばのごまやき ゆかりあえ								さば みそ	さとう ごま	にんにく	さけ みりん かつお しお	31.5 g 20.2 g
	あさりのすましじる あべかわとうふだんご	X							とうふ あさり とうふ きなこ	しらすまこ こむぎこ さとう	こまつな	さばふし しょうゆ しお しお	2.9 g
	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう	こめ			673 Kcal
15 木	きんぴらエッグ			X					たまご ふたにく さつまあげ ひじき	さとう あぶら	こぼろ にんじん	しょうゆ	29.3 g
	きのみあえ なっとう◎								なっとう	アーモンド くるみ さとう	ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ	23.4 g 1.9 g
	スティックパン										パンかん	タレ からし	

日	給食なし	こん だて 献立				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 しょうゆ みりん さばだし	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		小麦	そば	卵	乳	えび	かに	ねつ	ちから	からだ	ちようし		
16 金	旭小 6年	ぎゅうにゅう			X								697 Kcal
		てんぷらうどん (うどん)	X					うどん					27.3 g
		てんぷらうどん (てんぷら)	X	X		X		いか たまご さくらえび	きつまいも こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	しお		18.2 g
		てんぷらうどん (つゆ)							あぶら さとう			しょうゆ さけ みりん	3.8 g
		はくさいとわかめのおひたし						じゃこ わかめ		はくさい		しょうゆ	
19 月		ぎゅうにゅう				X							629 Kcal
		だいすいりひじきごはん						だいす あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん ししいたけ	さけ しょうゆ みりん		26.3 g
		やしきししゃも						ししゃも			しお		16.1 g
		おひたし						かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	しょうゆ		2.9 g
		みぞしる						みぞ	じゃがいも	たまねぎ	さばだし		
20 火		マロンプリン				X							653 Kcal
		ぎゅうにゅう			X								25.2 g
		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		しお		22.8 g
		ブルーベリージャム							ブルーベリージャム (さとうブルーベリー)				3.4 g
		じゃがいものグラタン	X		X			ベーコン チーズ だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ マッシュルーム	パイオン しお こしょう		
21 水		ミニサラダ						あぶら さとう	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう		
		はるさめスープ						とりにく	はるさめ	キャベツ たけのこ しめじ	パイオン しょうゆ しお		
		オレンジ								ねぶかねぎ にんじん	こしょう		
		ぎゅうにゅう			X					オレンジ			728 Kcal
		ごはん							こめ				26.0 g
22 木		けんないさんぎゅうにくいりにくとうふ						とうふ ぎゅうにく	さとう でんぷん	こまつな ねぶかねぎ にんじん	しょうゆ さばだし		25.1 g
		かぼちゃのアーモンドあげ	X						アーモンド こむぎこ でんぷん	かぼちゃ	しお		1.6 g
		くきわかめのおえもの						くきわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ		
		かき								かき			
		みかん											
23 金	大池小 2年	ぎゅうにゅう			X								616 Kcal
		ごはん							こめ				29.0 g
		わらさのいとうやき						わらさ みそ	さとう あぶら	たまねぎ たけのこ しめじ	みりん しょうゆ しお		18.4 g
		しずおかやさいのおひたし						かつおぶし		チンゲンサイ もやし	しょうゆ		3.1 g
		つみれしる						いわし(※) (いわし たら でんぷん だいす さとう)		にんじん こまつな ねぶかねぎ	しいたけ	さばだし しょうゆ しお	
26 月		みかん											
		ぎゅうにゅう			X								711 Kcal
		こくとういりしょくパン	X		X			だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう さとう		しお		30.9 g
		やきそば	X					ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし	ソース しお こしょう		27.1 g
		だいすどうすらたまごのこみ		X				うすらたまご だいす とりにく	さとう	キャベツ たまねぎ もやし	しょうゆ		2.5 g
27 火		こくさんレモンゼリー◎							こくさんレモンゼリー (さとうみずあめ レモンかじゅう)				
		ぎゅうにゅう			X								706 Kcal
		さざえごはん						さざえ	こめ		さけ しょうゆ しお		31.7 g
		さばのしおやき						さば	あぶら		しお		21.5 g
		こまあえ						ちくわ	こま さとう	ほうれんそう にんじん	しょうゆ		3.3 g
28 水		ほうとうじる	X					ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうとう (こむぎことうにゅう)	かぼちゃ はくさい だいこん	さばだし		
		みかん								しいたけ			
		ぎゅうにゅう			X								647 Kcal
		ピピンバ (ごはん)						ぶたにく みそ	こめ				29.1 g
		ピピンバ (<)						さとう あぶら	さとう あぶら	にんにく しょうが	しょうゆ みりん トウガラシ		20.7 g
29 木		ちゅうかうだまごスープ		X				とりにく たまご くきわかめ	でんぷん こまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん	しお		2.9 g
		ヨーグルト◎			X			ヨーグルト		たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお		
		ぎゅうにゅう			X								636 Kcal
		ごはん							こめ				25.2 g
		いわしのちゅうかう						いわし	でんぷん あぶら さとう	ねぶかねぎ しょうが	さけ しょうゆ		19.5 g
30 金		やムウンセン						はるさめ さとう	キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ す			2.5 g
		こもくスープ						こまあぶら	あかたまねぎ	しょうゆ	トウガラシ		
		れいとうようなし◎						とうふ とりにく	でんぷん	たけのこ ねぶかねぎ しょうが	チンタン しょうゆ しお		
		りんご								しいたけ			
		りんご								りんご			
大池小 5年	ぎゅうにゅう			X									637 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		しお		27.6 g
	チキンのブラウンシチュー	X		X				とりにく だいす	こむぎこ パター あぶら	たまねぎ しめじ にんじん	チキンはイオン		21.3 g
	わかめとコーンのサラダ							ツナ わかめ	さとう あぶら	キャベツ にんじん	しょうゆ		3.9 g
	コスモゼリー			X			ヨーグルト	かんてん	さとう	アロエ	アロエジュース		

○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。