

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 （こんだて）	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	赤の食べ物 （からだをつくる）	黄色の食べ物 （なつちから） （熱や力のもと）	緑の食べ物 （からだをすくすく） （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 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 からしこ	
		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 さけ 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
		ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう	こめ			642 Kcal
5 月		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		
		ぎゅうにゅう しょうパン	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
6 火		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		
		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 25.2 g
7 水		イカのイタリヤあげ やさいのさっぱりあえ			X				いか ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう	キャベツ アマリリ にんじん	しょうゆ す しお	18.3 g 3.2 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	
		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）			
		ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう	こめ			597 Kcal
8 木	東小 4.6年	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		
		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
9 金	旭小 5年	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				
		ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう	こめ			656 Kcal
12 月		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							とうふ とりにく みそ	さつまいも	たくあん きゅうり	さばふし	3.1 g
		さつまじる							とうふ とりにく みそ あぶらあげ		はくさい しめじ にんじん		
		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 しょうパン	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									キャベツ	ソース	3.3 g
		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	カブガイ たけのこ にんじん	フイオン しょうゆ しお こしょう	
14 水		オレンジ									オレンジ		
		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
15 木		ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう	こめ			673 Kcal
		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 23.4 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	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 さばふし	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	さばふし		
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		616 Kcal
		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		29.0 g
		オレンジ								ねぶかねぎ にんじん	こしょう		18.4 g
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう		オレンジ			3.1 g
		ごはん							こめ				
22 木	大池小 2年	ぎゅうにゅう			X								728 Kcal
		けんないさんぎゅうにくいりにくとう						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 さばふし		26.0 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		25.1 g
		くきわかめ						くきわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ		1.6 g
		かき								かき			
23 金	南小 5年 旭小 4年	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 あおりの	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	にんじん たけのこ グリルベ-ス		2.5 g	
		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)	いんげん しょうが	しょうゆ みりん		
26 月		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
		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	さばふし		
27 火		みかん											601 Kcal
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					27.6 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		21.4 g
		チリコンカン						だいす ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	ソース ケチャップ		3.7 g
		やさしいレモンサラダ							さとう あぶら	トマト	しお こしょう タバスコ		
28 水		はくさいときのこのスープ						ベーコン		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す しお		647 Kcal
		れいとうようなし◎								はくさい しめじ エリンギ	チンタン しょうゆ しお		29.1 g
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう		れいとうようなし( ようなし さとう )	こしょう		20.7 g
		ピピンバ(ごはん)						ぶたにく みそ	こめ	にんにく しょうが	しょうゆ みりん トマト		2.9 g
		ピピンバ(く)						さとう あぶら	さとう あぶら	もやし ほうれんそう にんじん	しお		
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	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお		
		ヨーグルト◎				X		ヨーグルト			こしょう		
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					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							こまあぶら	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						はるさめ さとう	こまあぶら	キャベツ にんじん	しょうゆ す		
		りんご						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		
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう		しいたけ			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	ケチャップ		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	いんげん マッシュルーム エリンギ	ソース		3.9 g	
	コスモゼリー				X		ヨーグルト かんでん	さとう	にんにく	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお		
									アロエ	アロエジュ-ス	からしこ		

○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な品目について、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。