

令和2年

# 10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	そば	卵	乳	落花生	かに	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 木		牛乳				X			牛乳				811 Kcal
		ご飯								米			34.0 g
		さわらの野菜あんかけ							さわら	でん粉 油 砂糖	たまねぎ もやし にんじん はねぎ しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう	21.8 g
		豚汁							豆腐 みそ 豚肉	里芋 こんにゃく	大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ	さば節	2.7 g
	バイナップル										バイナップル		
2 金	対島中	牛乳				X			牛乳				885 Kcal
		天ぷらうどん(うどん)	X							うどん			34.2 g
		天ぷらうどん(天ぷら)	X	X			X		いか 卵 さくらえび	さつまいも 小麦粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん 根深ねぎ	塩	21.7 g
		天ぷらうどん(つゆ)										しょうゆ 酒 みりん さば節 こんぶだし	4.7 g
		白菜とわかめのおひたし							じゃこ わかめ		白菜	しょうゆ	
		ごぼうとこんにゃくの炒り煮								こんにゃく 砂糖 油 ごま	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん	
	りんご							5			りんご		
5 月		牛乳				X			牛乳				864 Kcal
		カレーライス(ご飯)								米			27.0 g
		カレーライス(具)	X						豚肉	じゃが芋 小麦粉 油	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	フイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレー粉 塩	24.5 g
		ナッツ入り海藻サラダ							ツナ 海藻	アーモンド油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん	酢 しょうゆ 塩 からし粉	4.5 g
		福神漬け◎									福神漬け(大根 なす きゅうり れんこん しょうが しそ)		
	みかん										みかん		
6 火		牛乳				X			牛乳				733 Kcal
		ロールパン	X			X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	36.9 g
		鶏の照り焼き							鶏肉	砂糖 でん粉 油		しょうゆ みりん	36.1 g
		キャベツソテー							大豆 ベーコン	油	キャベツ	塩 こしょう	3.6 g
		ミネストローネ								油	たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ にんにく	フイヨン 塩 こしょう	
	型抜きチーズ				X			チーズ					
7 水		牛乳				X			牛乳				711 Kcal
		ご飯								米			37.8 g
		和風お魚ハンバーグ	X	X					あじ いか 豆腐 卵 みそ おからパウダー	砂糖 パン粉 油 でん粉	根深ねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ	18.2 g
		おひたし							かつお節		ほうれん草 もやし	しょうゆ	3.2 g
		貝だくさんみそ汁							豚肉 みそ	じゃが芋	キャベツ にんじん	さば節	
	みかん										みかん		
8 木	北中	牛乳				X			牛乳				801 Kcal
		ひじきピラフ				X	X		えび ベーコン ひじき	米 バター	たまねぎ コーン	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	32.6 g
		イカのイタリヤ揚げ				X			いか 牛乳	でん粉 油		コンソメ	22.8 g
		野菜のさっぱり和え								砂糖	キャベツ ブロッコリー にんじん	しょうゆ 酢 塩	4.4 g
		野菜スープ							ベーコン	じゃが芋	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
	ブルーベリーゼリー◎								ブルーベリーゼリー(砂糖 ブルーベリー 寒天)				
9 金	北中	牛乳				X			牛乳				809 Kcal
		食パン	X			X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	40.0 g
		秋の香りシチュー	X			X	X		鶏肉 ベーコン えび 脱脂粉乳	栗 小麦粉 バター 油	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん グリンピース	フイヨン 塩 こしょう	28.8 g
		ポイルブロッコリー									ブロッコリー		3.0 g
		スパイシービーンズ							大豆	でん粉 油		塩 こしょう カレー粉 チリパウダー	
	県内産メロン										メロン		
12 月	北中	牛乳				X			牛乳				891 Kcal
		栗ご飯								米 栗		酒 しょうゆ 塩	38.6 g
		さばのごま焼き							さば みそ	砂糖 ごま	にんにく	酒 みりん 揚げ粉	23.5 g
		ゆかりあえ							豆腐 あさり		キャベツ きゅうり ゆかり	塩	3.5 g
		あさりのすまし汁							豆腐 あさり		小松菜	さば節 しょうゆ 塩	
	安倍川豆腐団子	X						豆腐 きな粉	白玉粉 小麦粉 砂糖		塩		
13 火		牛乳				X			牛乳				773 Kcal
		食パン	X			X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	32.9 g
		チキンのブラウンシチュー	X			X			鶏肉 大豆	小麦粉 バター 油 砂糖	たまねぎ しめじ にんじん いんげん マツタケ エリンギ にんにく	ケチャップ フイヨン デミグラス ソース しょうゆ ワイン 塩	4.6 g
		わかめとコーンのサラダ							ツナ わかめ	砂糖 油	コーン きゅうり キャベツ にんじん	酢 しょうゆ 塩 からし粉	
		コスモスゼリー				X			ヨーグルト 寒天	砂糖	アロエ アロエジュース		
14 水		牛乳				X			牛乳				816 Kcal
		ご飯								米			33.7 g
		家常豆腐							生揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根深ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ バイタン 酒 トウガラシ粉	24.4 g
		漬物							豆腐 鶏肉 みそ	さつまいも	たくあん きゅうり	塩	3.4 g
		さつまい							豆腐 油揚げ		はくさい しめじ にんじん	さば節	
	りんごゼリー◎								りんごゼリー(りんご りんご果汁 砂糖)				
15 木		牛乳				X			牛乳				803 Kcal
		大豆入りひじきご飯							大豆 油揚げ ひじき	米 砂糖	にんじん しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩	33.1 g
		焼きししゃも							ししゃも				19.8 g
		おひたし							かつお節		ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	3.6 g
		みそ汁							みそ	じゃがいも	たまねぎ	さば節	
		マロンプリン				X			豆乳 脱脂粉乳	栗甘露煮 プリンのもと(砂糖)			

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	落花生	えび	かに	あか	た	もの	まいる	た	もの	みどり	た	もの		しょうゆ	酒	塩		
16 金								牛乳			米	さつま芋	砂糖	にんじん	しいたけ		しょうゆ	酒	塩	785 Kcal 40.0 g 16.5 g 3.5 g			
								えび	鶏肉			油											
								さけ	みそ														
								のり															
								大豆	こんぶ		こんにゃく	砂糖			ほうれん草	キャベツ	もやし	しょうゆ					
19 月								牛乳			米									816 Kcal 33.9 g 26.8 g 2.2 g			
								ご飯															
								卵	豚肉	さつまあげ					ごぼう	にんじん		しょうゆ					
								ひじき															
								納豆			アーモンド	くるみ	砂糖		ほうれん草	もやし	はくさい	しょうゆ	タレ		からし		
20 火	対島中 1.2年							牛乳			小麦粉	黒糖	砂糖							849 Kcal 37.7 g 32.3 g 3.2 g			
								黒糖入り食パン			脱脂粉乳								塩				
								焼きそば			豚肉	青のり		中華めん	油	キャベツ	たまねぎ	もやし	ソース		塩	こしょう	
								大豆とうすら卵の煮込み								にんじん	たけのこ	グリビス					
								国産レモンゼリー◎			うすら卵	大豆	鶏肉		砂糖	いんげん	しょうが		しょうゆ		みりん		
21 水								牛乳			米									779 Kcal 36.3 g 21.5 g 4.2 g			
								ご飯															
								わらさ	みそ						たまねぎ	たけのこ	しめじ	みりん	しょうゆ		塩		
								かつお節							しょうが			こしょう					
								いわし	たら						にんじん	小松菜	根深ねぎ	さば節	しょうゆ		塩		
22 木								牛乳			米									907 Kcal 31.8 g 29.6 g 2.0 g			
								ご飯															
								県内産牛肉入り肉豆腐			豆腐	牛肉		砂糖	でん粉	小松菜	根深ねぎ	にんじん	しょうゆ		さば節		
								かぼちゃのアーモンド揚げ							アーモンド	小麦粉	でん粉	かぼちゃ					
								萋わかめの和え物							砂糖	油		きゅうり	コーン		酢	しょうゆ	
23 金	南中							牛乳			小麦粉	砂糖	ショートニング							781 Kcal 30.6 g 27.9 g 4.0 g			
								食パン			脱脂粉乳								塩				
								ブルーベリージャム							ブルーベリー	ジャム	(砂糖)						
								じゃが芋のグラタン			ベーコン	チーズ		じゃが芋	小麦粉	バター	たまねぎ	マッシュルーム	パイヨン		塩	こしょう	
								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
26 月								牛乳			米									794 Kcal 30.4 g 22.9 g 3.0 g			
								ご飯															
								いわし															
								春雨	砂糖														
								五目スープ			豆腐	鶏肉		でん粉									
27 火	南中 1.2年 (特支食)							牛乳			小麦粉	砂糖	ショートニング							796 Kcal 34.0 g 33.7 g 4.7 g			
								食パン			脱脂粉乳								塩				
								しらす	チーズ	卵													
								ポイルキャベツ															
								チンゲンサイと卵のスープ			卵	ベーコン		でん粉									
28 水								牛乳			米									852 Kcal 38.4 g 24.7 g 3.9 g			
								さざえご飯															
								さば															
								ちくわ															
								ほうとう汁			豚肉	油揚げ	みそ	ほうとう(小麦粉)	豆乳								
29 木	北中							牛乳			米									814 Kcal 36.4 g 25.5 g 3.4 g			
								ビビンバ(ご飯)															
								ビビンバ(具)			豚肉	みそ		砂糖	油	ごま油	にんにく	しょうが	しょうゆ		みりん	トウモロコシ	
								中華風卵スープ			鶏肉	卵	萋わかめ		でん粉	ごま油	たまねぎ	にんじん	小松菜		チンタン	しょうゆ	塩
								ヨーグルト◎															
30 金								牛乳			小麦粉	砂糖	ショートニング							790 Kcal 36.5 g 30.3 g 4.6 g			
								食パン			脱脂粉乳								塩				
								チリコンカン			大豆	豚肉		じゃが芋	油	たまねぎ	にんじん	にんにく	ソース		ケチャップ		
								野菜のレモンサラダ															
								白菜ときのこのスープ															

○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。