

令和2年

11月 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 | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | えび | 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 |
|--------|-----------------------|-------------------------|----|----|---|---|-----|----|----------------------|---|------------------------------------|---|--------------------------|------------------|
| 2月 | 東小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 大池小 | ごはん | | | | | | | | | こめ | | | 642 Kcal |
| | 1.2年 | さばのちゃんちゃんやき | | | | | | | | さば みそ | さとう | キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん | みりん しょうゆ しお こしょう | 28.9 g 20.1 g |
| | | いそかあえ | | | | | | | | のり | | キャベツ ほうれんそう もやし | しょうゆ | 2.7 g |
| | | だいこんとぶたにくのべっこうに オレンジ | | | | | | | | ぶたにく | さとう あぶら | だいこん にんじん いんげん オレンジ | しょうゆ さけ さばぶし | |
| 4水 | 南小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | こめ | | | 664 Kcal |
| | わらさのきのこソースかけ | X | | | | | | | わらさ | でんぷん あぶら こむぎこ | えのきたけ しめじ たまねぎ しいたけ にんにく | ケチャップ しょうゆ あかワイン しお こしょう | 27.4 g 21.2 g | |
| | つみれきんぴらみそしる | | | | | | | | みそ あじ いか | でんぷん ごまあぶら | にんじん ごぼう れんこん ねぶたねぎ たまねぎ しょうが | さばぶし しお | 2.5 g | |
| | りんご | | | | | | | | | | りんご | | | |
| 5木 | 東小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 5.6年 | うなぎいりごもくすし | | | | | | | うなぎ | こめ さとう | たけのこ にんじん きぬさや しいたけ | す しょうゆ しお | 641 Kcal 26.5 g | |
| | にらにくじゃが | | | | | | | | ぶたにく | じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ にら しょうが | しょうゆ さけ みりん | 19.7 g | |
| | しらすのかきたまじる | | X | | | | | | たまご しらす | でんぷん | たまねぎ はねぎ | さばぶし しょうゆ しお | 3.3 g | |
| | みかん | | | | | | | | | | みかん | | | |
| 6金 | 東小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 5年 | しょくパン | X | | X | | | | だっしふんにゅう | こむぎこ さとう ヨートンク | | しお | 647 Kcal | |
| | とりにくとやさいの ピーナッツあえ | | | | | X | | | とりにく ちくわ | じゃがいも ピーナッツ さとう でんぷん あぶら | にんじん たけのこ いんげん しょうが | しょうゆ | 25.6 g 24.9 g | |
| | ビーンズサラダ | | | | | | | | いんげんまめ | さとう あぶら | キャベツ コーン きゅうり あかピーマン | す しお こしょう | 2.6 g | |
| | なし | | | | | | | | | | なし | | | |
| 9月 | 旭小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | | こめ | | | 648 Kcal |
| | カレーマーボ | | | | | | | | とうふ ぶたにく みそ | でんぷん さとう あぶら | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく | パイタン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ | 27.8 g 21.6 g | |
| | じゃことごまのサラダ | | | | | | | | じゃこ | あぶら ごま さとう | だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん | す しょうゆ しお | 2.1 g | |
| | かき | | | | | | | | | | かき | | | |
| 10火 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 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 ヨートンク | | しお | 630 Kcal 24.6 g | |
| | ラザニア | X | | X | | | | | ぶたにく チーズ だっしふんにゅう | リボンヌードル バター こむぎこ あぶら | たまねぎ トマトかん ピーマン にんにく | ケチャップ トマトピューレー デミグラスソース あかワイン しお こしょう | 22.7 g 2.5 g 2.5 g | |
| | コーンポテト | | | X | | | | | じゃがいも バター | | コーン | しお こしょう | | |
| | フレンチサラダ | | | | | | | | あぶら さとう | | キャベツ きゅうり にんじん | す しお こしょう | | |
| みかん | | | | | | | | | | みかん | | | | |
| 11水 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ミートソース(めん) | X | | | | | | | | ソフトめん | | | | 691 Kcal |
| | ミートソース(ソース) | X | | X | | | | | ぶたにく チーズ | こむぎこ あぶら | たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく パセリ | ケチャップ デミグラスソース ソース しお | 26.1 g 22.1 g | |
| | マセドアンサラダ | | | | | | | | ハム | じゃがいも さとう あぶら | きゅうり にんじん | す しお こしょう からしこ | 3.1 g | |
| | ヨーグルト◎ | | | X | | | | | ヨーグルト | | | | | |
| 12木 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | チャーハン | | | X | | | | | たまご ハム | こめ あぶら ごまあぶら | たまねぎ はねぎ たけのこ | パイタン しょうゆ みりん しお こしょう | 601 Kcal 24.0 g | |
| | ほうれんそうのちゅうかあえ | | | | | | | | | ごまあぶら さとう | はくさい ほうれんそう | しょうゆ す かつおこ | 19.2 g | |
| | もずくスープ | | | | | | | | とりにく もずく | | たまねぎ キャベツ トマト にんじん えのきたけ | フイヨン しょうゆ しお こしょう | 3.2 g | |
| | くるみむしパン | X | | X | | | | | ぎゅうにゅう | こむぎこ(こむぎこ さとう だっしふんにゅう) くるみ さとう バター | | | | |
| 13金 | 川奈小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 6年 | しょくパン | X | | X | | | | だっしふんにゅう | こむぎこ さとう ヨートンク | | しお | 684 Kcal | |
| | スライスチーズ◎ | | | X | | | | | チーズ | | | | | 27.9 g |
| | とりにくとさつまいもの ケチャップに | | | | | | | | とりにく | さつまいも でんぷん あぶら さとう | たまねぎ にんじん いんげん しょうが | ケチャップ しょうゆ | 27.7 g 3.5 g | |
| | ほうれんそうのスープ | | | | | | | | ベーコン | | ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん | フイヨン しお しょうゆ こしょう | | |
| パイナップル | | | | | | | | | | パイナップル | | | | |

| 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 ちゅうりょう | エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 |
|-----|---------------|------------------------|----|---|---|----------|--|---------------------|--------------------------------|--------|-----------------------------------|---------|---------------|------------------------------|
| | | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | えび かに | | | | | | | | |
| 16月 | | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 726 Kcal |
| | | ごはん | | | | | | こめ | | | | | | 33.3 g |
| | | すこもりたまご | | X | | | たまご ふたにく | しらたき さとう | たまねぎ にんじん | しょうゆ | | | 22.9 g | |
| | | こんぶまめ | | | | | だいず こんぶ | さとう | | | | | 2.8 g | |
| | | みそしる | | | | | とうふ みそ くきわかめ | | だいこん たまねぎ えのきだけ | さばぶし | | | | |
| | パイナップル | | | | | あぶらあげ | | ねぶかねぎ | パイナップル | | | | | |
| 17火 | 東小6年 | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 672 Kcal |
| | | ドックパン (パン) | X | | X | | だっしふんにゅう | こむぎこ さとう ヨートンク | | | | | 26.4 g | |
| | | ドックパン (く) | | | | | フランクフルト | あぶら | キャベツ | かつお | しょうゆ | | 29.5 g | |
| | | まつばあげ | | | | | | さつまいも あぶら | | | しょうゆ | | 3.1 g | |
| | | はくさいとにくだんごの クリームスープ | X | X | X | | とりにく だっしふんにゅう たまご | バター こむぎこ パンこ あぶら | はくさい たまねぎ にんじん | パイナップル | しょうゆ | | | |
| | みかん | | | | | | | みかん | | | | | | |
| 18水 | | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 617 Kcal |
| | | サツマンま | | | | | ふたにく さつまあげ | こめ さつまいも ごま | | | | しょうゆ さけ | みりん | 23.4 g |
| | | ししゃもたつたあげ | X | | | | ししゃもたつたあげ (ししゃも こむぎこ てんぷん さとう) | あぶら | | | | しょうゆ | | 2.9 g |
| | | ゆかりあえ | | | | | | | キャベツ きゅうり | | ゆかり | しょうゆ | | |
| | | すけちかじる | | | | | なまあげ | | にんじん だいこん ごぼう | | しょうゆ | さばぶし | しょうゆ | |
| | みかんゼリー◎ | | | | | | みかんゼリー (みかんかじゅう みずあめ さとう) | | | | | | | |
| 19木 | | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 708 Kcal |
| | | ごはん | | | | | | こめ | | | | | | 29.3 g |
| | | にんじんごろものおさかなソテー | | | X | | さば チーズ | てんぷん あぶら | にんじん | | しょうゆ | しょうゆ | | 20.1 g |
| | | じゃこいりおひだし | | | | | じゃこ | | はくさい ほうれんそう | | しょうゆ | | | |
| | | ふゆやさいときのこのすいとん | X | | | | とりにく | こむぎこ しらたまこ てんぷん | だいこん こなつな しめじ | チンタン | しょうゆ | さけ | 2.4 g | |
| | だいがくいも | | | | | | さつまいも さとう あぶら ごま | にんじん しいたけ しょうが | | しょうゆ | | | | |
| 20金 | | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 606 Kcal |
| | | しょくパン | X | | X | | だっしふんにゅう | こむぎこ さとう ヨートンク | | | | しょうゆ | | 29.4 g |
| | | ふたにくとおまめのトマトに | | | | | ふたにく いんげんまめ | あぶら | たまねぎ マッシュルーム | パイナップル | しょうゆ | しょうゆ | 24.6 g | |
| | | だいこんサラダ | | | | | ツナ | あぶら さとう | だいこん きゅうり にんじん | す | しょうゆ | しょうゆ | 2.3 g | |
| | おちやのオムレットケーキ◎ | X | X | X | | | おちやのオムレットケーキ (たまご さとう こむぎこ なまかん きゅうりゅう もちごめ てんぷん) | | | | | | | |
| 24火 | | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 742 Kcal |
| | | しょくパン | X | | X | | だっしふんにゅう | こむぎこ さとう ヨートンク | | | | しょうゆ | | 27.9 g |
| | | しすおかぎゅうのハンバーグ | X | X | | | ぎゅうにく たまご | パンこ あぶら | たまねぎ | かつお | しょうゆ | しょうゆ | 38.0 g | |
| | | こふきいも | | | | | | じゃがいも | パセリ | | しょうゆ | | 3.3 g | |
| | | しすおかやさいスープ | | | | | ふたにく | | たまねぎ キャベツ にんじん | パイナップル | しょうゆ | しょうゆ | | |
| | みかん | | | | | | | トマト セロリー | | | | | | |
| | みかん | | | | | | | みかん | | | | | | |
| 25水 | | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 664 Kcal |
| | | くりごはん | | | | | | こめ くり | | | | さけ しょうゆ | しょうゆ | 26.0 g |
| | | あげどうふのやさいあんかけ | | | | | あげだしどうふ (とうふ てんぷん だいず ぜらチン あぶら) ふたにく | あぶら さとう てんぷん | たまねぎ もやし にんじん | しょうゆ | みりん | さばぶし | 19.7 g | |
| | | くだくさんみそしる | | | | | ふたにく あさり みそ | じゃがいも | たまねぎ しいたけ | | | | 2.6 g | |
| | りんご | | | | | | | キャベツ しめじ にんじん | | さばぶし | | | | |
| | りんご | | | | | | | | | りんご | | | | |
| 26木 | | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 647 Kcal |
| | | ごはん | | | | | | こめ | | | | | | 27.5 g |
| | | にこみおでん | | | X | | うすらたまご あげボール ちくわ こんぶ | さといも こんにやく さとう | だいこん にんじん | しょうゆ | さばぶし | しょうゆ | 17.5 g | |
| | | ごまあえ | | | | | | ごま さとう | はくさい ほうれんそう | | しょうゆ | | 2.4 g | |
| | | なっとう◎ | | | | | なっとう | | | | なっとうのタレ | からし | | |
| | オレンジ | | | | | | | オレンジ | | | | | | |
| 27金 | 大池小4年 | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 680 Kcal |
| | | ごはん | | | | | | こめ | | | | | | 28.0 g |
| | 南小5年 | ふたにくとあつあげの ちゅうかいだめ | | | | | なまあげ ふたにく | てんぷん さとう あぶら | ピーマン だけのこ しめじ | しょうゆ | オイスターソース | | 22.9 g | |
| | もやしのナムル | | | | | | ごま ごまあぶら | もやし ほうれんそう | しょうゆ | さけ | | 1.6 g | | |
| | スイートピーン | | | X | | いんげんまめ | ぎゅうにゅう | さとう | バター | | みりん | | | |
| 30月 | | ぎゅうにゅう | | | X | | ぎゅうにゅう | | | | | | | 619 Kcal |
| | | あじといかのとうふごはん | | | | | とうふ いか あじ | こめ さとう | にんじん えだまめ | しょうゆ | さけ | しょうゆ | 30.7 g | |
| | | ふたにくとこんにやくのみそに | | | | | ふたにく みそ | こんにやく さとう あぶら | にんじん ねぶかねぎ | ピーマン | しょうゆ | さけ | 19.7 g | |
| | | キャベツとじゃこのすじょうゆあえ | | | | | じゃこ | | にんにく しょうが | キャベツ | しょうゆ | す | 3.3 g | |
| | ×ロン | | | | | | | ×ロン | | | | | | |

○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。