

令和2年

11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	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか た もの 赤の食べ物 (からだをつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (ねつ ちからのもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (からだ ちょうしをととのえる)	調味料 ちようみりよう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
2月	牛乳				X				牛乳				787 Kcal
	サツマンま								豚肉 さつま揚げ	米 さつま芋 ごま		しょうゆ 酒 みりん 塩	29.9 g
	ししゃも竜田揚げ	X							ししゃも竜田揚げ(ししゃも小麦粉 でん紛 砂糖)	油			29.0 g
	ゆかり和え										キャベツ きゅうり	ゆかり 塩	3.7 g
	すけちか汁								生揚げ		にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	しょうゆ さば節 塩	
みかんゼリー◎									みかんゼリー(みかん果汁 水あめ 砂糖)				
4水	牛乳				X				牛乳				930 Kcal
	ご飯									米			42.3 g
	菜ごもり卵			X					卵 豚肉	白滝 砂糖	たまねぎ にんじん	しょうゆ	28.3 g
	昆布豆								大豆 昆布	砂糖		しょうゆ	3.6 g
	みそ汁								豆腐 みそ 茸わかめ 油揚げ		大根 たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	さば節	
パイナップル										パイナップル			
5木	牛乳				X				牛乳				870 Kcal
	ミートソース(めん)	X								ソフトめん			32.9 g
	ミートソース(ソース)	X		X					豚肉 チーズ	小麦粉 油	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 塩	27.4 g
	マセドアンサラダ								ハム	じゃが芋 砂糖 油	きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう からし粉	4.1 g
	ヨーグルト◎				X				ヨーグルト				
6金	牛乳				X				牛乳				909 Kcal
	食パン	X		X					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートンク		塩	33.8 g
	静岡牛のハンバーグ	X		X					牛肉 卵	パン粉 油	たまねぎ	ケチャップ ソース 塩 こしょう	47.5 g
	粉ふき芋									じゃが芋	パセリ	塩	4.2 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	
みかん										みかん			
9月	牛乳				X				牛乳				755 Kcal
	チャーハン			X					卵 ハム	米 油 ごま油	たまねぎ 葉ねぎ たけのこ	パイタン しょうゆ みりん 塩 こしょう	30.1 g
	ほうれん草の中華和え									ごま油 砂糖	白菜 ほうれん草	しょうゆ 酢 トカ 粉	24.9 g
	もずくスープ								鶏肉 もずく		たまねぎ キャベツ トマト にんじん えのきたけ	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	4.2 g
くるみ蒸しパン	X		X					牛乳	ケミックス粉(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳) くるみ 砂糖 バター				
10火	牛乳				X				牛乳				850 Kcal
	食パン	X		X					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートンク		塩	35.2 g
	スライスチーズ◎			X					チーズ		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	34.6 g
	鶏肉とさつま芋のケチャップ煮								鶏肉	さつま芋 でん紛 油 砂糖			4.9 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 塩 しょうゆ こしょう	
パイナップル										パイナップル			
11水	牛乳				X				牛乳				810 Kcal
	うなぎ入り五目寿司								うなぎ	米 砂糖	たけのこ にんじん きぬぎや しいたけ	酢 しょうゆ 塩	34.4 g
	にら肉じゃが								豚肉	じゃが芋 砂糖 油	たまねぎ にら しょうが	しょうゆ 酒 みりん	23.7 g
	しらすのかきたま汁			X					卵 しらす	でん紛	たまねぎ 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	4.6 g
みかん										みかん			
12木	牛乳				X				牛乳				813 Kcal
	ご飯									米			34.9 g
	カレーマーボ								豆腐 豚肉 みそ	でん紛 砂糖 油	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ 酒 カレー粉	25.9 g
	じゃことごまのサラダ								じゃこ	油 ごま 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩	2.8 g
柿										柿			
13金	牛乳				X				牛乳				782 Kcal
	黒糖入り食パン	X		X					脱脂粉乳	小麦粉 黒糖 砂糖 ヨートンク		塩	31.4 g
	ラザニア	X		X					豚肉 チーズ 脱脂粉乳	リボンヌードル 小麦粉 油 バター	たまねぎ トマト缶 ビーマン 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 赤ワイン 塩 こしょう	28.1 g
	コーンポタテ			X						じゃが芋 バター	コーン	塩 こしょう	3.2 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	
グレープフルーツ										グレープフルーツ			

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 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		
16月					X															
	牛乳				X															
	ご飯																			
	わらさのきのこソースかけ	X																		
17火					X															
	牛乳				X															
	食パン	X			X															
	豚肉とお豆のトマト煮																			
18水					X															
	牛乳				X															
	ご飯																			
	さばのちゃんちゃん焼き																			
19木					X															
	牛乳				X															
	あじといかの豆腐ご飯																			
	豚肉とこんにゃくのみそ煮																			
20金					X															
	牛乳				X															
	ドックパン (パン)	X			X															
	ドックパン (具)																			
24火					X															
	牛乳				X															
	食パン	X			X															
	鶏肉と野菜のピーナッツ和え																			
25水					X															
	牛乳				X															
	ご飯																			
	煮込みおでん																			
26木					X															
	牛乳				X															
	ご飯																			
	豚肉と厚揚げの中華炒め																			
27金					X															
	牛乳				X															
	栗ご飯																			
	揚げ豆腐の野菜あんかけ																			
30月					X															
	牛乳				X															
	ご飯																			
	にんじん衣のお魚ソテー																			

- 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。