

令和2年

12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	こんだて 献立	小麦	そば	卵	牛乳	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
1 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				640 Kcal
		しょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンガ		しお	22.8 g
		やきそば	X							ふたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリンピース しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	26.1 g
		しらすいりシューマイ	X							しらすいりシューマイ (たまねぎ たら しらす さとう しょうが こむぎこ だいす)				3.2 g
		ブロッコリーのサラダ ヨーグルト◎				X				ヨーグルト	あぶら さとう	ブロッコリー コーン	す しょうゆ しお	
2 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				614 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 しいたけ	しょうゆ さけ みりん しお	28.8 g
		いかのさらさあげ								いか	でんぷん あぶら		しょうゆ カレーこ	20.7 g
		アーモンドあえ									アーモンドフードル さとう アーモンド	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	3.0 g
		みそしる みかん								とうふ みそ		なめこ ねぶかねぎ みかん	さばぶし	
3 木		ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				716 Kcal
		ふたにくとあつあげのからに								なまあげ ふたにく	でんぷん こまあぶら さとう	ねぶかねぎしょうが	しょうゆ さけ みりん さばぶし トウガラシこ	33.0 g
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ								じゃこ		キャベツ	しょうゆ す	2.4 g
		かきたまじる		X						たまご	じゃがいも	たまねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
		ヤクルト◎				X				ヤクルト (だっしふんにゅう さとう)				
4 金		ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー (ごはん)			X					ぎゅうにゅう				719 Kcal
		ふゆやさいカレー (<)	X							ふたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ 加房か- にんじん しょうが にんにく	パイオン 加房 ソース しょうゆ しお カレーこ しょうゆ	24.6 g
		だいすとこさかなのアーモンド あえ								だいす にぼし	アーモンド でんぷん さとう あぶら			22.2 g
		あますづけ								さとう		きゅうり だいこん にんじん しょうが	す しお	2.5 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)			
7 月		ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				667 Kcal
		さばのてりやき								さば	あぶら さとう		しょうゆ みりん	25.5 g
		カラフルひじきいため								ふたにく ひじき	はるさめ あぶら	にんじん キムチ あかビ-マ きビ-マ ピーマン	しょうゆ みりん しお こしょう	19.9 g
		しょうじんじる								とうふ	さといも こんにやく あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ しお	2.4 g
		ふかしいも									さつまいも			
8 火		ぎゅうにゅう ロールパン	X		X					ぎゅうにゅう				623 Kcal
		チリコンカン								だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンガ あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお こしょう タバスコ	31.6 g
		もやしのサラダ									あぶら	キャベツ もやし きゅうり	す しょうゆ しお からしこ	24.5 g
		くきわかめとたまごのスープ		X						たまご くきわかめ とりにく	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう	3.3 g
		パイナップル										パイナップル		
9 水		ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				627 Kcal
		キンピラエッグ			X					たまご ふたにく さつまあげ ひじき	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	27.5 g
		はくさいのおひたし								かつおぶし		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	18.9 g
		かおりみそしる								とうふ みそ あぶらあげ あおのり	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	2.6 g
		みかん										みかん		
10 木		ぎゅうにゅう あんかけうどん (うどん)	X		X					ぎゅうにゅう				627 Kcal
		あんかけうどん (つゆ)								とりにく ちくわ	さとう でんぷん	はくさい にんじん しめじ はねぎ しいたけ	しょうゆ さけ みりん さばぶし こんぶ	29.6 g
		ポークパオズ◎	X							ポ-カ 板 (ふたにく キャベツ こむぎこ たまねぎ たけのこ でんぷん パンこ さとう こまあぶら しいたけ)				11.6 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	3.2 g
		フルーツしらたま									さとう しらたま (もちこめこ でんぷん)	みかんかん パイナップル おうとうかん アロエ		
11 金	南小 6年	ぎゅうにゅう しょくパン			X					ぎゅうにゅう				705 Kcal
		しずおかぎゅうの ビーフシチュー	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンガ じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	ケチャップ パイオン デミグラスソース ソース しょうゆ あかワイン しお	29.2 g
		ビーンズサラダ								いんげんまめ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり コーン あかビ-マン	す しお こしょう	27.6 g
		いちごミルクゼリー				X				ぎゅうにゅう かんてん	さとう	いちご		3.4 g

ふるさと給食

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
14月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				651 Kcal
		ごはん									こめ			28.2 g
		さけのやさいあんかけ								さけ	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ もやし しめじ にんじん はねぎ	しょうゆ しお さばぶし こしょう	17.5 g
		ごまみそしる りんご								とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま	ごぼう にんじん はねぎ りんご	さばぶし	2.4 g
15火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				613 Kcal
		ロールパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	29.2 g
		タンドリーチキン				X				とりにく ヨーグルト	あぶら	にんにく	ケチャップ しろワイン しお カレーこ こしょう	28.5 g
		わかめとコーンのサラダ								ツナ わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお からしこ	3.7 g
		かぶのスープ			X					たまご ベーコン		かぶ にんじん こまつな しめじ	フイヨン しょうゆ しお こしょう	
	さつまいものチーズケーキ	X		X	X				クリームチーズ たまご	さつまいも こむぎこ さとうアーモンド	レモンかじゅう	しお		
16水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				679 Kcal
		ごはん									こめ			26.5 g
		さばのたつたあげ								さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	26.0 g
		きののみあえ								なまあげ みそ	アーモンド くるみ さとう	はくさい もやし ほろれんそう	しょうゆ	2.2 g
		たぬきじる みかん								こんにゃく		だいこん にんじん ごぼう はねぎ みかん	さばぶし	
17木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				676 Kcal
		ごはん									こめ			30.4 g
		たいすととりにくのみそいため								とりにく だいす みそ	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	たけのこ ピーマン ねぶかねぎ しょうが にんにく	さけ しょうゆ	25.7 g
		うすらたまごととりにくごスープ オレンジ			X					うすらたまご とりにく とうふ	でんぷん	たまねぎ ほろれんそう はねぎ しょうが	チンタン しお こしょう	2.5 g
18金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				652 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	28.9 g
		かぼちゃのシチュー	X		X					とりにく とうにゅう	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	フイヨン しお こしょう	26.2 g
		ピーンスフライ								だいす	さとう でんぷん あぶら		しお	2.4 g
		やさいのごまドレッシングサラダ いちご								ごま こまあぶら さとう		キャベツ もやし きゅうり いちご	す しょうゆ	
21月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				650 Kcal
		ごはん									こめ			32.6 g
		やしししゃも								ししゃもひもの				21.6 g
		キャベツとわかめのおひたし のっぺいじる			X					じゃこ わかめ		キャベツ	しょうゆ	3.3 g
		なっとう◎ オレンジ								なまあげ うすらたまご ぶたにく なっとう	さといも でんぷん	だいこん ねぶかねぎ にんじん	しょうゆ さばぶし しお なっとうのたれ からし	
22火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				600 Kcal
		ロールパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	22.5 g
		えびいものコロッケ	X		X					とりにく たまご	さといも えびいも パンこ あぶら マッシュポテト こむぎこ さとう	たまねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース しお こしょう	22.6 g 3.5 g
		ボイルキャベツ ぶたにくとチンゲンサイのスープ グレープフルーツ								ぶたにく	でんぷん	たまねぎ かつお マッシュルーム にんじん	フイヨン しょうゆ しお さけ こしょう	
23水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				660 Kcal
		しらすのカレーピラフ								じゃこ	こめ あぶら ごま	たまねぎ グリンピース	さけ しょうゆ しお カレーこ みりん	24.7 g
		ちくわのいそべあげ	X		X					ちくわ たまご あおのり	あぶら こむぎこ			21.0 g
		はくさいスープ マロンプリン				X				ベーコン		はくさい にんじん しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	3.3 g
24木	川奈小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				600 Kcal
	南小	ごはん									こめ			29.2 g
	旭小	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	さとう パンこ あぶら でんぷん	たまねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ	15.2 g
		ボイルブロッコリー										ブロッコリー		2.0 g
		けんちんじる ほんかん								とうふ ぶたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ ほんかん	しょうゆ さばぶし しお	

○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。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>)にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。)また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。