

12月 予定献立表



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
1 火		牛乳			X					牛乳				
		ロールパン	X		X					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン		塩	768 Kcal
		チリコンカン								大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ	40.0 g 30.3 g
		もやしのサラダ									油	キャベツ もやし きゅうり	酢 しょうゆ 塩 からし粉	4.3 g
		くきわかめと卵のスープ			X					卵 くきわかめ 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
	パイナップル											パイナップル		
2 水		牛乳			X					牛乳				
		ご飯									米			894 Kcal
		豚肉と厚揚げの辛煮								生揚げ 豚肉	でん粉 ごま油 砂糖	根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん さば節 トウガラシ粉	40.6 g 28.4 g
		キャベツとじゃこの酢じょうゆ和え								じゃこ		キャベツ	しょうゆ 酢	3.1 g
	かきたま汁			X					卵	じゃが芋	玉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩		
	ヤクルト◎			X					ヤクルト(脱脂粉乳 砂糖)					
3 木		牛乳			X					牛乳				
		大豆入りひじきご飯								大豆 油揚げ ひじき	米 砂糖	人参 しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩	791 Kcal 36.2 g
		いかのさらさ揚げ								いか	でん粉 油		しょうゆ カレー粉	24.5 g
		アーモンド和え									アーモンドフードル 砂糖 アーモンド	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ	3.1 g
		みそ汁								豆腐 みそ		なめこ 根深ねぎ	さば節	
	みかん											みかん		
4 金		牛乳			X					牛乳				
		ご飯									米			815 Kcal
		さばの照焼き								さば	油 砂糖		しょうゆ みりん	30.7 g
		カラフルひじき炒め								豚肉 ひじき	春雨 油	人参 キムチ 赤じょうゆ 黄じょうゆ ピーマン	しょうゆ みりん 塩 こしょう	23.2 g 2.8 g
		精進汁								豆腐	里芋 こんにゃく	大根 ごぼう 人参	さば節 しょうゆ 塩	
	ふかし芋									さつま芋				
7 月		牛乳			X					牛乳				
		冬野菜カレー(ご飯)									米			903 Kcal
		冬野菜カレー(具)	X							豚肉	じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 加アツク 人参 しょうが にんにく	ブイヨン 加アツク ソース しょうゆ 塩 カレー粉	30.3 g 26.2 g
		大豆と小魚のアーモンド和え								大豆 煮干し	アーモンド でん粉 砂糖 油		しょうゆ	3.4 g
		甘酢漬け									砂糖	きゅうり 大根 人参 しょうが	酢 塩	
	りんごゼリー◎									りんごゼリー(りんご りんご果汁 砂糖)				
8 火		牛乳			X					牛乳				
		食パン	X		X					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン		塩	753 Kcal
		焼きそば	X							豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ グリンピース しょうが しいたけ	ソース 塩 しょうゆ	30.4 g 25.8 g 4.0 g
		しらす入りシューマイ	X							しらす入りシューマイ(玉ねぎ たら しらす 砂糖 しょうが 小麦粉 大豆)				
	ブロッコリーのサラダ									油 砂糖	ブロッコリー コーン	酢 しょうゆ 塩		
	ヨーグルト◎			X					ヨーグルト					
9 水		牛乳			X					牛乳				
		ご飯									米			806 Kcal
		鮭の野菜あんかけ								鮭	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ もやし しめじ 人参 葉ねぎ	しょうゆ 塩 さば節 こしょう	33.9 g 20.3 g
	ごまみそ汁								豆腐 油揚げ みそ	じゃが芋 ごま	ごぼう 人参 葉ねぎ	さば節	2.7 g	
	りんご											りんご		
10 木		牛乳			X					牛乳				
		ご飯									米			851 Kcal
		大豆と鶏肉のみそ炒め								鶏肉 大豆 みそ	油 でん粉 砂糖 ごま油	たけのこ ピーマン 根深ねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ	37.6 g 31.0 g
		うすら卵と鶏団子スープ			X					うすら卵 鶏肉 豆腐	でん粉	玉ねぎ ほうれん草 葉ねぎ しょうが	チンタン 塩 しょうゆ	3.1 g
	オレンジ											オレンジ		
11 金		牛乳			X					牛乳				
		ロールパン	X		X					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン		塩	756 Kcal
		えび芋のコロッケ	X	X						鶏肉 卵	里芋 えび芋 パン粉 油 マッシュポテト	玉ねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース 塩 しょうゆ	29.5 g 29.2 g
		ポイルキャベツ									小麦粉 砂糖	キャベツ	ソース	4.1 g
		豚肉とチンゲンサイのスープ								豚肉	でん粉	玉ねぎ しょうが サイ マッシュルーム 人参	ブイヨン しょうゆ 塩 酒 しょうゆ	
	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	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	
		小麦	そば	卵	乳	か	肉	魚	豆	野菜	果物	穀類	油	調味料	香辛料			
14月					X													799 Kcal
																		34.6 g
																		23.3 g
																		3.1 g
15火					X													800 Kcal
																		34.9 g
																		31.4 g
																		3.1 g
16水																		808 Kcal
																		40.9 g
																		25.2 g
																		4.4 g
17木																		807 Kcal
																		36.9 g
																		12.9 g
																		3.9 g
18金																		779 Kcal
																		37.1 g
																		36.7 g
																		4.3 g
21月																		845 Kcal
																		31.7 g
																		31.2 g
																		2.8 g
22火																		860 Kcal
																		35.4 g
																		33.5 g
																		4.4 g
23水																		744 Kcal
																		36.2 g
																		17.3 g
																		2.5 g
24木	刈島中																	834 Kcal
																		30.7 g
																		25.5 g
																		4.3 g

- 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。

※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。