

令和2年

# 12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	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 ヨートンク		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	
	いかのさらさら揚げ								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 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	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 ヨートンク		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	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 ヨートンク		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 4.1 g	
	ポイルキャベツ									小麦粉 砂糖	キャベツ	ソース		
	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	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)	みどり色の食べ物 (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
14月		牛乳				X				牛乳				799 Kcal
		ご飯									米			34.6 g
		キンピラエッグ			X					卵 豚肉 さつま揚げ	砂糖 油	ごぼう 人参	しょうゆ	23.3 g
		白菜のおひたし								かつお節		白菜 ほうれん草	しょうゆ	3.1 g
		香りみそ汁								豆腐 みそ 油揚げ	じゃが芋	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
15火		みかん										みかん		
		牛乳				X				牛乳				800 Kcal
		食パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	34.9 g
		かぼちゃのシチュー	X			X				鶏肉 豆乳	じゃが芋 小麦粉 バター	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	パイヨン 塩 こしょう	31.4 g
		ピーンスフライ								大豆	砂糖 でん粉 油	しめじ グリンピース	塩	3.1 g
16水		野菜のごまドレッシングサラダ									ごま ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり	酢 しょうゆ	
		いちご										いちご		
		牛乳				X				牛乳				808 Kcal
		ご飯									米			40.9 g
		焼きししゃも								ししゃも干物				25.2 g
17木		キャベツとわかめのおひたし								じゃこ わかめ		キャベツ	しょうゆ	4.4 g
		のっぺい汁			X					生揚げ うずら卵 豚肉	里芋 でん粉	大根 根深ねぎ 人参	しょうゆ さば節 塩	
		納豆◎								納豆			納豆のたれ からし	
		オレンジ										オレンジ		
		牛乳				X				牛乳				807 Kcal
18金		あんかけうどん(うどん)	X								うどん			36.9 g
		あんかけうどん(つゆ)								鶏肉 ちくわ	砂糖 でん粉	白菜 人参 しめじ	しょうゆ 酒 みりん	12.9 g
		ポークパオズ◎	X							ポーク(豚肉) キャベツ 小麦粉 玉ねぎ たけのこ でん粉 パン粉 砂糖 ごま油 しいたけ)			3.9 g	
		磯香和え								のり		キャベツ ほうれん草 もやし	しょうゆ	
		フルーツ白玉									砂糖 白玉 (もち米粉 でん粉)	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 アロエ		
21月		牛乳				X				牛乳				779 Kcal
		ロールパン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	37.1 g
		タンドリーチキン				X				鶏肉 ヨーグルト	油	にんにく	ケチャップ白ワイン 塩 カレー粉 こしょう	36.7 g
		わかめとコーンのサラダ								ツナ わかめ	油 砂糖	コーン きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩 からし粉	4.3 g
		かぶのスープ			X					卵 ベーコン		かぶ 人参 小松菜	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
22火		さつま芋のチーズケーキ	X		X	X				クリームチーズ 卵	さつま芋 小麦粉 砂糖 アーモンド	レモン果汁	塩	
		牛乳				X				牛乳				845 Kcal
		ご飯									米			31.7 g
		さばの竜田揚げ								さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	31.2 g
		木の美和え								生揚げ みそ	アーモンド くるみ 砂糖	白菜 もやし ほうれん草	しょうゆ	2.8 g
23水		たぬき汁			X						こんにゃく	大根 人参 ごぼう	さば節	
		みかん										みかん		
		牛乳				X				牛乳				860 Kcal
		食パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	35.4 g
		静岡牛のビーフシチュー	X			X				牛肉	じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 パセリ	ケチャップ パイヨン デミグラスソース ソース しょうゆ 赤ワイン 塩	4.4 g
24木		ピーンスサラダ								いんげん豆	砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう	
		いちごミルクゼリー				X				牛乳 寒天	砂糖	いちご		
		牛乳				X				牛乳				744 Kcal
		ご飯									米			36.2 g
		和風お魚ハンバーグ	X		X					あじ いか 豆腐	砂糖 パン粉 油	玉ねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ	17.3 g
中島		ポイルブロッコリー								卵 みそ	でん粉	ブロッコリー		2.5 g
		けんちん汁								豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参	しょうゆ さば節 塩	
		ほんかん										葉ねぎ ほんかん		
		牛乳				X				牛乳				834 Kcal
		しらすのカレーピラフ								じゃこ	米 油 ごま	玉ねぎ グリンピース	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 みりん	30.7 g
木		ちくわの磯辺揚げ	X		X					ちくわ 卵 青のり	油 小麦粉			25.5 g
		白菜スープ								ベーコン		白菜 人参 しいたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	4.3 g
		マロンプリン				X				豆乳 脱脂粉乳	栗甘露煮 アリの素 (砂糖)			

- 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。