

# 1がつ よていこんだてひょう



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	発酵	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
7 木	東小	ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				
		ゆかりごはん										こめ		ゆかり	632 Kcal
		ししゃもたつたあげ	x								ししゃも (こむぎこ さとう でんぷん)	あぶら			24.1 g
		アーモンドあえ										アーモンドブードル さとう アーモンド	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	22.7 g
		とんじる									とうふ みそ ぶたにく	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	2.5 g
		ぼんかん											ぼんかん		
8 金		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			689 Kcal
		まつかぜやき	x	x							とりにく たまご みそ	パンこ さとう ごま あぶら	ねぶかねぎ		26.4 g
		だいこんなます										さとう	だいこん にんじん	す しお	17.9 g
		すましじる									あらはんべん (さめ たら でんぷん さとう やまいも)		こまつな しめじ にんじん ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ しお	2.1 g
		くりきんとん										さつまいも くりかんにろに みずあめ さとう		しお	
12 火		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			622 Kcal
		さわらのいそべあげ									さわら あおのり	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	26.9 g
		つけもの										ごま	たくあん きゅうり		18.8 g
		いもこじる									ぎゅうにく とうふ	さといも こんにゃく	ごぼう ねぶかねぎ にんじん	さばぶし しょうゆ しお	2.5 g
		りんご											りんご		
13 水		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				
		さけわかめごはん									さけ わかめ	こめ			680 Kcal
		だいすいりりどり									とりにく だいす	こんにゃく さとう あぶら	ごぼう れんこん にんじん	しょうゆ	26.1 g
		はくさいのおひたし									かつおぶし		たけのこ いんげん		14.2 g
		おしるこ									あずき	さとう しらたまだんご (じょうしんこ でんぷん)	はくさい	しょうゆ しお	2.2 g
		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				
14 木		ジャンバラヤ									ベーコン	こめ バター	たまねぎ トマトかん にんじん マッシュルーム グリルピーズ あかびーマキ ビーマキ	しお コンソメ こしょう	611 Kcal
		きびなごフライ	x								きびなごフライ (きびなご パンこ ごま こむぎこ だいす)	あぶら			23.0 g
		はくさいとにくだんごのスープ		x							とりにく たまご	はるさめ でんぷん	はくさい はねぎ しいたけ	チンタン しお こしょう	21.8 g
		ネーブル											ネーブル		2.5 g
		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				
		しよくパン	x	x							だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	613 Kcal
15 金		チリコンカン									だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース	31.7 g
		くきわかめのサラダ								ツナ くきわかめ	あぶら ごま さとう	きゅうり キャベツ もやし にんじん	す しょうゆ しお	25.0 g	
		たまごスープ								たまご 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	3.2 g	
		グレープフルーツ											グレープフルーツ		
		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			672 Kcal
18 月		みそおでん									うすらたまご ちくわ みそ	さといも こんにゃく さとう	だいこん	さばぶし さけ しお	28.4 g
		はくさいとほうれんそうのおひたし									じゃこ		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	19.6 g
		なっとう◎									なっとう			たれ からし	3.0 g
		まっちゃんパイ	x									パイシート (こむぎこ あぶら だっしふんにゅう さとう) ざらめとう	まっちゃん		
		ぎゅうにゅう									ぎゅうにゅう				
		ロールパン	x								だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	668 Kcal
19 火		かますのアーモンドフライ	x	x							かます たまご	こむぎこ パンこ あぶら アーモンド アーモンドブードル		しろけい しお こしょう	26.5 g
		ポイルキャベツ											キャベツ	ソース	30.1 g
		やさしいスープ									ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	ブイヨン しょうゆ しお	3.3 g
		けんないさんみかんタルト◎	x	x	x						けんないさんみかんタルト (こむぎこ ぎゅうにゅう マーガリ	たまご さとう みかんかじゅう	こめこ だいす)		

学校給食記念週(11月18日～19日)

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
20 水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				744 Kcal
		サバキーマカレー (ごはん)						こめ			27.9 g
		サバキーマカレー (く)					さば だいす	あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	加-ルル ブイオン さけ しょうゆ ソース	24.0 g
		ブロッコリーのサラダ						あぶら さとう	ブロッコリー コーン	す しょうゆ しお	2.7 g
	まっちゃんプリン				X	だっしふんにゅう とうにゅう	くりかんにゅう プリンのもと ( さとう)	まっちゃん			
21 木	大池小 3年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				621 Kcal
		いとこんぶごはん					じゃこ あぶらあげ いとこんぶ	こめ		さけ しょうゆ しお	29.4 g
		ちんちんあげ		X			あじ いか さば とうふ みそ たまご	あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	さけ	18.9 g
		ゆかりあえ							キャベツ きゅうり	ゆかり しお	3.5 g
		みそしる					みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ	さばぶし	
	いちご							いちご			
22 金		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				633 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	26.1 g
		けんないさんいちごジャム					けんないさんいちごジャム ( みずあめ さとう いちご )				19.4 g
		まめときのこのたっぷりシチュー	X	X			とりにく ひよこまめ だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ パセリ	ブイオン しお こしょう	2.8 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 しお からしこ	
	みかんゼリー					かんてん	さとう	みかんジュース みかんかん			
25 月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				633 Kcal
		ごはん						こめ			27.6 g
		チーズタッカルビ			X		とりにく チーズ みそ	でんぶん さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン とうがらし	20.2 g
		ほうれんそうのちゅうがあえ						ごまあぶら さとう	はくさい ほうれんそう	しょうゆ す とうがらし	2.6 g
		くきわかめとたまごのスープ		X			たまご とりにく くきわかめ	でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	
	みかん							みかん			
26 火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				659 Kcal
		こくとういりロールパン	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		しお	31.1 g
		あさりとほうれんそうのグラタン	X	X			チーズ あさり だっしふんにゅう	マカロニ こむぎこ バター あぶら	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	ブイオン しお こしょう	2.9 g
		ゆてはなやさい							ブロッコリー かつお		
		ミネストローネ					だいす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ トマトかん にんじん セロリー パセリ にんにく	ブイオン しお こしょう	
	パイナップル							パイナップル			
27 水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				692 Kcal
		ごはん						こめ			31.0 g
		マーボーどうふ			X		とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぶん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース さけ とうがらし	2.4 g
		もやしナムル						ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ す	
	いちじくむしパン	X	X			とうにゅう	ケーキックス (こむぎこ だっしふんにゅう さとう)	いちじくジャム			
28 木		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				714 Kcal
		ミートソース (めん)	X					ソフトめん			24.3 g
		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	23.9 g
		ツナとじゃがいものサラダ					ツナ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお	2.9 g
	アップルゼリー					かんてん	さとう	りんごジュース りんごかん			
29 金		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				601 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	30.2 g
		はっほうさい			X		うすらたまご ぶたにく いか	でんぶん あぶら	たまねぎ はくさい もやし にんじん たけのこ グリルピース しいたけ	バイタン しょうゆ しお こしょう	2.7 g
		だいすのちゅうがふうサラダ					だいす	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり コーン	しょうゆ す しお トウバンジャン こしょう	
	ヨーグルト◎			X		ヨーグルト					

○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  
 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。

\*1月18日(月)~22日(金)は学校給食記念週間です。地元の食材が多く使われています。  
 \*1月20日(水)のサバキーマカレーは「野菜レシビコンテスト」で学校給食賞を受賞した献立です。