

2がつ 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	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月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				646 Kcal 31.5 g 18.8 g 2.7 g	
		ごはん									こめ				
		やしきしゃも								ししゃもひもの					
		ごまあえ									ごま さとう	はくさい ほうれんそう にんじん	しょうゆ		
		つみれきんぴらみそしる								みそ いか あじ	でんぷん ごまあぶら	ごぼう れんこん にんじん ねらかねぎ たまねぎ しょうが	さばぶし しお トマト		
		なっとう◎								なっとう					なっとうのたれ からし
		オレンジ										オレンジ			
2火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				613 Kcal 30.0 g 28.1 g 3.5 g	
		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		
		かますのトマトチーズかけ				X				かます チーズ	あぶら	トマト たまねぎ バジル	さけ しお カレーこ こしょう		
		パリパリかいそうサラダ	X							かいそう	はるまきのかわ ごまあぶら あぶら	キャベツ コーン きゅうり	す しょうゆ しお こしょう		
		ベジタブルスープ								ソーセージ		たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース	パイヨン しお しょうゆ カレーこ こしょう		
		せつぶんまめ◎								だいず					
3水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				710 Kcal 29.6 g 25.6 g 3.1 g	
		ラーメン(めん)	X								ちゅうかめん				
		ラーメン(スープ)								ぶたにく	ごまあぶら あぶら	もやし コーン たまねぎ だけのこ はねぎ	パイヨン しょうゆ みりん こしょう		
		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 ぶたあぶら しらす	こむぎこ さとう しょうが	だいず)		
		さんしょくあえ									さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	しょうゆ す		
	こくとうくるみ								だいず	くるみ さとう くるざとう でんぷん あぶら			しお		
4木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				676 Kcal 33.0 g 20.2 g 3.0 g	
		おやこどん(ごはん)									こめ				
		おやこどん(く)			X					たまご とりにく	さとう	たまねぎ グリルピーズ しいたけ	しょうゆ みりん さばぶし		
		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		
		ごまみそしる								とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま	ごぼう えのきだけ にんじん はねぎ	さばぶし		
	はるみ										はるみ				
5金	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				737 Kcal 21.4 g 39.0 g 3.2 g	
		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		
		ビーフシチュー	X		X					ぎゅうにく	じゃがいも バター じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	ケチャップ パイヨン デミグラスソース ソース しょうゆ あかり しお		
		ひじきサラダ								ツナ ひじき	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし		
	ヨーグルト◎				X				ヨーグルト						
8月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				728 Kcal 28.5 g 24.1 g 2.8 g	
		ハヤシライス(ごはん)									こめ				
		ハヤシライス(く)	X							ぎゅうにく	こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルピーズ にんにく	ケチャップパイヨン ハヤシルフ デミグラスソース ソース しょうゆ しお		
		フレンチサラダ									あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう		
		こざかなからめ				X				にぼし	ピーナッツアーモンド ごま さとう		みりん しょうゆ		
	アソドミルク◎				X				アソドミルク(さとう)	だっしふんにゅう)					
9火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				634 Kcal 25.4 g 22.5 g 3.3 g	
		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		
		おからいりカレーコロッケ	X	X	X					ぶたにく たまご おから(が) だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ あぶら マッシュポテト こんぶ	たまねぎ	しお カレーこ		
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース		
		ふゆやさいとぎのこのスープ								とりにく	でんぷん	だいこん こまつな しめじ にんじん しょうが しいたけ	チンタン しょうゆ さけ しお		
	パイナップル										パイナップル				
10水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				631 Kcal 27.5 g 17.2 g 2.7 g	
		ひじきごはん								とりにく 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		
		にこみおでん			X					うすらたまご あげ(卵) たら でんぷん ちくわ こんぶ	さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん	しょうゆ さばぶし しお		
		いろいろやさいのごまあえ									さとう ごま ねりごま	プロックリー いんげん にんじん	しょうゆ		
		フルーツヨーグルトあえ				X				ヨーグルト		みかんかん バインかん ももかん			
12金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				665 Kcal 27.0 g 24.9 g 3.1 g	
		コーンピラフ			X					とりにく	こめ バター	コーン マッシュルーム グリーンピース	しお コンソメ こしょう		
		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		
		ほうれんそうのスープ								ベーコン		ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	パイヨン しょうゆ しお こしょう		
	チョコナッツむしパン	X	X	X					とうにゅう たまご	チョコナッツ(こむぎこ さとう だっしふんにゅう) くるみ さとう ヨートン					

日	給食なし	献立	アレルギー物質					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										
			小麦	そば	卵	乳	落花生															
15月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう														
		ゆかりごはん						じゃこ	こめ	ゆかり											678 Kcal	
		とうふのまきごあげ			X		X	とうふ とりにく えび たまご おからパッ -	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお										30.7 g	
		くきわかめのあえもの						くきわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお										22.8 g	
		キャベツとんじる						ぶたにく みそ	ごまあぶら	キャベツ にんじん だいこん	さばぶし											2.8 g
	いちご								いちご													
16火		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう														
		きなこあげパン	X			X		きなこ	トウモロコシ(こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう しお) あぶら さとう		しお										645 Kcal	
		クラムチャウダー	X		X			あさり ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース	パイヨン しお こしょう										26.6 g	
		ビーンズサラダ						だいず	あぶら さとう	きゅうり キャベツ コーン	す しお こしょう										28.4 g	
		りんご								りんご												2.6 g
17水		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう														
		ごはん							こめ													
		ぶたにくとあつあげのからに						なまあげ ぶたにく	でんぷん さとう ごまあぶら	ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ さけ みりん										699 Kcal	
		きのみあえ							アーモンド さとう くるみ	はくさい もやし ほうれんそう	しょうゆ											30.1 g
		みそしる						みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ	さばぶし											24.2 g
	みかんゼリー◎						みかんゼリー (みかんかじゅう みずあめ さとう)														2.7 g	
18木		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう														
		ごはん							こめ													
		キンピラエッグ			X			たまご ぶたにく ひじき さつまあげ	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ											661 Kcal
		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											31.9 g
		さつまじる						とうふ とりにく みそ あぶらあげ	さつまいも	はくさい しめじ にんじん	さばぶし											20.1 g
	パイナップル								パイナップル												3.0 g	
19金	川奈小6年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう														
		しゃくパン	X		X			だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		しお											
		とうふハンバーグ	X		X	X		ぶたにく とうふ たまご だっしふんにゅう	パンこ あぶら	たまねぎ	ケチャップ ソース しお										679 Kcal	
		ポイルブロッコリー								ブロッコリー												35.9 g
		だいすのつぶつぶスープ						だいす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン	パイヨン しお しょうゆ										28.5 g	
	ラムネがたチーズ◎			X			チーズ		セロリー グリンピース	こしょう											3.5 g	
22月	東小6年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう														
	川奈小6年	りよくちまぜごはん	X						こめ てんかす(こむぎこ あぶら いか) こま	こなちゅ	しお											
		さばのねぎソースかけ						さば	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ねぶかねぎ しょうが にんにく	す しょうゆ みりん										690 Kcal	
		しすおかやさいのおかかあえ						かつおぶし		チンゲンサイ もやし はくさい	しょうゆ											28.6 g
		しすおかやさい たつぷりとんじる						とうふ ぶたにく みそ	さといも あぶら	だいこん ごぼう にんじん はだいこん	さばぶし さけ											24.5 g
	せとが								せとが													2.2 g
24水		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう														
		ごはん							こめ													
		カレーマーボ						とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	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 さけ 加-こ										715 Kcal	
		キャベツのナムル							ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す											27.0 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 バインかん おうとうかん												20.8 g
25木		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう														
		ごはん							こめ													
		さわらとカシューナッツのいためもの						さわら	カシューナッツ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	たけのこ しめじ ビーマン にんじん しょうが にんにく	しょうゆ さけ										683 Kcal	
		ちゅうかふうたまごスープ			X			とりにく たまご くきわかめ	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお											27.6 g
		いちご								いちご												26.4 g
26金		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう														
		げんまいロールパン	X		X			だっしふんにゅう	こむぎこ げんまい さとう ショートニング		しお											
		ぶたにくとおまめのトマトに						ぶたにく いんげんまめ	でんぷん あぶら	たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト トマトジュース	パイヨンケチャップ しお										637 Kcal	
		じゃがいもサラダ							じゃがいも さとう あぶら	コーン きゅうり たまねぎ	す しお こしょう										24.8 g	
		ミルクゼリー			X			ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかんかん												22.9 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5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。