

2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月		牛乳			X					牛乳				857 Kcal
		親子丼(ご飯)								卵 鶏肉	米		しょうゆ みりん さば節	41.8 g
		親子丼(具)			X					じゃこ	砂糖	玉ねぎ グリルピース しいたけ	しょうゆ 酢	24.6 g
		キャベツとじゃこの酢じょうゆ和え								豆腐 みそ 油揚げ	じゃが芋 ごま	ごぼう えのきたけ にんじん	さば節	4.0 g
		ごまみそ汁										はるみ		
2月	南中3年	牛乳			X					牛乳				937 Kcal
	北中3年	ロールパン	X		X					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	26.7 g
	対島中3年	ビーフシチュー	X		X					牛肉	じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	ケチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース	49.9 g
		ひじきサラダ								ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり にんじん	しょうゆ 赤ワイン 塩	4.2 g
		ヨーグルト◎ 節分豆◎			X					ヨーグルト 大豆			酢 しょうゆ 塩 からし	
3月	南中3年	牛乳			X					牛乳				792 Kcal
	北中3年	ひじきご飯								鶏肉 油揚げ ひじき	米 砂糖	にんじん しいたけ	しょうゆ 酒	33.6 g
	対島中3年	煮込みおでん			X					うずら卵 揚げ餅(たら だんご) ちくわ こんぶ	里芋 こんにゃく 砂糖	大根 にんじん	しょうゆ さば節 塩	20.0 g
		いろいろ野菜のごま和え									砂糖 ごま ねりごま	ブロッコリー いんげん にんじん	しょうゆ	3.4 g
		フルーツヨーグルト和え			X					ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 もも缶		
4月	牛乳				X					牛乳				798 Kcal
	ご飯										米			38.4 g
	焼きししゃも									ししゃも干物				21.7 g
	ごま和え									みそ いか あじ	ごま 砂糖 でん粉 ごま油	白菜 ほうれん草 にんじん ごぼう れんこん にんじん 根深ねぎ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ さば節 塩 トウモロコシ粉	3.3 g
	納豆◎ オレンジ									納豆		オレンジ	納豆のたれ からし	
5月	牛乳				X					牛乳				772 Kcal
	食パン	X		X						脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	33.0 g
	かますのトマトチーズかけ			X						かます チーズ	油	トマト 玉ねぎ バジル	酒 塩 カレー粉 こしょう	36.1 g
	バリバリ海藻サラダ	X								海藻	春巻きの皮 油	キャベツ コーン きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう	4.6 g
	ベジタブルスープ パイナップル									ソーセージ		玉ねぎ キャベツ にんじん グリーンピース	ブイヨン 塩 しょうゆ カレー粉 こしょう	
8月	牛乳				X					牛乳				853 Kcal
	コーンピラフ			X						鶏肉	米 バター	コーン マッシュルーム にんじん グリーンピース	塩 コンソメ しょうゆ	35.3 g
	いかのさらさ揚げ									いか	でん粉 油		しょうゆ カレー粉	31.2 g
	ほうれん草のスープ									ベーコン		ほうれん草 玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	4.0 g
	チョコナッツ蒸しパン	X		X	X					豆乳 卵	ケミツカ粉(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳) くるみ 砂糖 チョコチップ			
9月	牛乳				X					牛乳				776 Kcal
	玄米ロールパン	X		X						脱脂粉乳	小麦粉 玄米 砂糖 ショートニング		塩	31.6 g
	豚肉とお豆のトマト煮									豚肉 いんげん豆	でん粉 油	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト トマトジュース	ブイヨン ケチャップ 塩 こしょう	25.6 g
	じゃが芋サラダ									じゃが芋	砂糖 油	コーン きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 しょうゆ	2.4 g
	ミルクゼリー			X						牛乳 寒天	砂糖	みかん缶		
10月	牛乳				X					牛乳				955 Kcal
	ラーメン(めん)	X								中華めん				40.3 g
	ラーメン(スープ)									豚肉	ごま油 油	もやし コーン 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	パイタン しょうゆ みりん こしょう	34.2 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 豚脂 しらす	小麦粉 砂糖 しょうが	大豆)	4.2 g
	三色和え										砂糖	大根 ほうれん草 にんじん	しょうゆ 酢	
黒糖くるみ									大豆	くるみ 砂糖 黒砂糖 でん粉 油		塩		
12月	牛乳				X					牛乳				911 Kcal
	ハヤシライス(ご飯)										米			34.8 g
	ハヤシライス(具)	X								牛肉	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリルピース にんにく	ケチャップ ブイヨン ハヤシライス デミグラスソース ソース	29.2 g
	フレンチサラダ										油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 しょうゆ	3.6 g
	小魚からめ				X					煮干し	ピーナッツアーモンド ごま 砂糖		みりん しょうゆ	
アシドミルク◎				X					アシドミルク(砂糖 脱脂粉乳)					

日	給食なし	献立	小麦 そば 卵 牛乳 落花生				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
			小麦	そば	卵	牛乳		落花生	赤	黄	緑	調味料			
15月		牛乳			X		牛乳							886 Kcal	
		ご飯						米						37.3 g	
		豚肉と厚揚げの辛煮					生揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油	根深ねぎ しょうが	しょうゆ みりん				29.4 g	
		木の美和え						アーモンド 砂糖 くるみ	白菜 もやし ほうれん草	しょうゆ				3.5 g	
		みそ汁					みそ わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	さば節					
	みかんゼリー◎					みかんゼリー (みかん果汁)	水あめ 砂糖								
16火		牛乳			X		牛乳							836 Kcal	
		食パン	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング					塩	44.5 g	
		豆腐ハンバーグ	X	X	X		豚肉 豆腐 卵	パン粉 油	玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩				34.0 g	
		ポイルブロッコリー					脱脂粉乳			ブロッコリー				4.3 g	
		大豆のつぶつぶスープ					大豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ にんじん コーン	フイヨン 塩 しょうゆ					
	ラムネ型チーズ◎			X		チーズ			セロリー グリンピース						
17水		牛乳			X		牛乳							859 Kcal	
		ゆかりご飯					じゃこ	米		ゆかり				38.7 g	
		豆腐のまさご揚げ		X		X	豆腐 鶏肉 えび	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん	しょうゆ 塩				27.7 g	
		茎わかめの和え物					茎わかめ	砂糖 油	きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩				3.6 g	
		キャベツ豚汁					豚肉 みそ	ごま油	キャベツ にんじん 大根	しょうが					
	いちご								いちご						
18木	商中	牛乳			X		牛乳							886 Kcal	
	北中	ご飯						米						34.6 g	
	1.2年	さわらとカシューナッツの炒め物					さわら	カシューナッツ でん粉 油 ごま油 砂糖	たけのこ しめじ ビーマン	しょうゆ 酒				33.1 g	
		中華風卵スープ		X			鶏肉 卵 茎わかめ	でん粉 ごま油	玉ねぎ 小松菜 にんじん	チンタン しょうゆ 塩				3.0 g	
	バナナッブル								バナナ缶						
19金	北中	牛乳			X		牛乳							813 Kcal	
	1.2年	きなこ揚げパン	X		X		きなこ	0-パソ(小麦粉) 砂糖 脱脂粉乳 塩					塩	34.3 g	
		クラムチャウダー	X		X		あさり 豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム にんじん	フイヨン 塩	こしょう			35.8 g	
		ビーンズサラダ					大豆	油 砂糖	きゅうり キャベツ コーン	酢 塩	こしょう			3.4 g	
		りんご								りんご					
22月		牛乳			X		牛乳							906 Kcal	
		ご飯						米						33.3 g	
		カレーマーボ					豆腐 豚肉 みそ	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ にんじん ビーマン	パイタン しょうゆ ケチャップ				24.7 g	
		キャベツのナムル						ごま ごま油	キャベツ ほうれん草	しょうゆ 酢				2.3 g	
	フルーツ白玉						砂糖 白玉 (もち米粉 でん粉)	桃缶							
24水		牛乳			X		牛乳							863 Kcal	
		緑茶まぜご飯	X					米 天かす(小麦粉) 油 いか) ごま	粉茶	塩				35.1 g	
		さばのねぎソースかけ					さば	でん粉 油 砂糖	根深ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ みりん				29.3 g	
		静岡野菜のおかか和え					かつお節	ごま油	チンゲンサイ もやし 白菜	しょうゆ				2.9 g	
		静岡野菜たっぷり豚汁					豆腐 豚肉 みそ	里芋 油	大根 ごぼう にんじん	さば節 酒					
	せとが							せとが							
25木		牛乳			X		牛乳							846 Kcal	
		ご飯						米						40.6 g	
		キンピラエッグ		X			卵 豚肉 ひじき	砂糖 油	ごぼう にんじん	しょうゆ				24.8 g	
		白菜とほうれん草のおひたし					さつま揚げ		白菜 ほうれん草	しょうゆ				3.7 g	
		さつま汁					じゃこ		豆腐 鶏肉 みそ	さつま芋	白菜 しめじ にんじん	さば節			
	バナナッブル					油揚げ			バナナッブル						
26金		牛乳			X		牛乳							761 Kcal	
		食パン	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング					塩	32.2 g	
		おから入りカレーコロッケ	X	X	X		豚肉 卵 おから(が)	じゃが芋 パン粉 油	玉ねぎ	塩 カレー粉				27.7 g	
		ポイルキャベツ					脱脂粉乳	マッシュポテト 小麦粉		キャベツ	ソース			4.3 g	
		冬野菜ときのこのスープ					鶏肉	でん粉	大根 小松菜 しめじ	チンタン しょうゆ 酒					
	いちご								いちご						

- 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了品目について、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。(小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。