

日	給食なし	献立					あか た もの 赤の食べ物 (からだ (体をつくる))	きいろ た もの 黄色の食べ物 (ねつ ちから (熱や力のもと))	みどり た もの 緑の食べ物 (からだ ちようし (体の調子をととのえる))	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分		
		小麦	そば	卵	乳	えび かに							
20	火	牛乳			X		牛乳						
		ドックパン	X		X		脱脂粉乳 フランクフルト	小麦粉 砂糖 ヨートン 油		キャベツ	塩 ケチャップソース こしょう からし	760 Kcal 29.8 g 30.5 g	
		じゃことごまのサラダ					じゃこ	油 ごま 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	4.9 g		
		ラビオリトマトスープ	X				ラビオリ(小麦粉 油 豚肉 パン粉 玉ねぎ) ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ トマト にんじん セロリー パセリ にんにく	パイオン 塩 こしょう			
		カルビスゼリー				X	寒天	カルビス(乳 砂糖) 砂糖					
21	水	牛乳			X		牛乳						
		ご飯						米				797 Kcal	
		焼きししゃも					ししゃも					37.1 g	
		磯香和え					のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	22.8 g		
		ごまみそ汁					豆腐 みそ 油揚げ	じゃが芋 ごま	ごぼう 人参 葉ねぎ	さば節	3.3 g		
		納豆◎					納豆			タレ からし			
オレンジ							オレンジ						
22	木	牛乳			X		牛乳						
		チキンライス			X		鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉	830 Kcal 38.2 g		
		イカのイタリア揚げ			X		いか 牛乳	でん粉 油		コンソメ 塩	26.5 g		
		大豆のつぶつぶスープ					大豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン セロリー	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	3.9 g		
		パイナップル							パイナップル				
23	金	牛乳			X		牛乳						
		食パン	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン 油		塩	804 Kcal		
		コロッケ	X	X	X		豚肉 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 小麦粉 マッシュポテト 油	玉ねぎ	塩 こしょう	33.5 g 28.5 g		
		ポイルキャベツ							キャベツ	ソース	3.9 g		
		トマトとレタスのスープ		X			卵 ソーセージ レンズ豆		トマト 玉ねぎ しめじ レタス	パイオン 塩 しょうゆ こしょう			
		りんごゼリー◎					りんごゼリー (りんご りんご果汁 砂糖)						
26	月	牛乳			X		牛乳						
		たけのこそぼろ丼					豚肉 みそ	米 砂糖 ごま ごま油	たけのこ グリンピース しょうが にんにく	しょうゆ 酒	772 Kcal 37.2 g		
		静岡野菜のおひたし					かつお節		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	20.5 g		
		駿河汁					豆腐 あじ いか	里芋 こんにゃく でん粉	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ しょうが	さば節 塩	3.6 g		
		ニューサマーオレンジ							ニューサマーオレンジ				
27	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 油		塩	761 Kcal		
		焼きそば	X				豚肉 青のり	中華めん 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 こしょう	28.2 g 26.0 g 2.9 g		
		ビーンズサラダ					いんげん豆 ひよこ豆	砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう			
		フルーツヨーグルトあえ				X	ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 桃缶				
28	水	牛乳			X		牛乳						
		たけのこご飯					鶏肉	米	たけのこ しいたけ	しょうゆ 酒 塩	800 Kcal		
		ちくわのごま揚げ	X	X			ちくわ 卵	小麦粉 油 ごま			37.2 g		
		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	25.5 g		
		具だくさんみそ汁					豚肉 生揚げ みそ	じゃが芋	キャベツ 人参 えのきだけ しめじ	さば節	4.7 g		
グレープフルーツ							グレープフルーツ						
30	金	牛乳			X		牛乳						
		食パン	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン 油		塩	761 Kcal 33.4 g		
		メイプルジャム◎					メイプルジャム (水あめ 砂糖)	メイプルシロップ	寒天		26.0 g		
		じゃが芋のグラタン	X		X		チーズ 鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター パン粉 油	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	パイオン 塩 こしょう	3.7 g		
		ポイルブロッコリー							ブロッコリー				
		ミネストローネスープ					大豆 ベーコン	油	玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン セロリー パセリ にんにく	パイオン 塩 こしょう			
パイナップル							パイナップル						

○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。
(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。