

令和3年

5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・大池小・南小・旭小】

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	
6月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				653 Kcal 27.5 g 18.6 g 3.4 g	
		たけのこすし							じゃこ	こめ さとう	たけのこ にんじん いんげん しいたけ	す しょうゆ しお			
		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			
		ごまあえ							ごま	さとう	ほうれんそう はくさい	しょうゆ			
		とうふだんごスープ			X				とりにく とうふ たまご	でんぷん さとう	はくさい ほうれんそう にんじん しいたけ しょうが	パイタン しょうゆ しお こしょう			
	かしわもち◎								かしわもち (こしあん じょうしんこ)						
7月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				685 Kcal 23.4 g 22.7 g 2.3 g	
		ハヤシライス	X							ぎゅうにく	こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく	ケチャップ デミグラスソース ブイヨン ハヤシルウ ソース しょうゆ しお		
		かいそうサラダ							ツナ かいそう	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお からし			
	パイナップル										パイナップル				
10月	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				727 Kcal 30.3 g 22.2 g 2.8 g	
		ごはん									こめ				
		おやこに			X				たまご とりにく	さとう	たまねぎ グリンピース	しょうゆ さけ さばぶし みりん			
		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			
		ひじきのいために							ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん いんげん しいたけ	しょうゆ			
	おちゃのはマフィン	X		X	X			ぎゅうにゅう たまご	ケミカル(こむぎこ さとう だっしふんにゅう) くりかんろに さとう バター		こなちゃ				
11月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				739 Kcal 32.5 g 27.8 g 3.4 g	
		こくとういりしょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう さとう ショートニング		しお		
		ホワイトシチュー	X		X				ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	ブイヨン しお こしょう			
		だいすとかざかなのアーモンド あえ							だいす にぼし	アーモンド でんぷん さとう あぶら		しょうゆ			
		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			
	れいとうようなし◎								れいとうようなし (ようなし さとう)						
12月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				654 Kcal 27.2 g 21.6 g 2.4 g	
		ごはん									こめ				
		とうふのまさごあげ			X		X		とうふ とりにく えび たまご おから(がが)	でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお			
		キャベツとちくわのごまあえ							ちくわ	さとう ごま	キャベツ こまつな	しょうゆ す			
		すけちかじる							なまあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	しょうゆ さばぶし しお			
	パイナップル										パイナップル				
13月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				646 Kcal 24.2 g 18.4 g 3.1 g	
		ひじきピラフ			X	X			えび ベーコン ひじき	こめ バター	たまねぎ コーン	しょうゆ しお コンソメ こしょう			
		ビーンズサラダ							だいす	あぶら さとう	きゅうり キャベツ コーン にんじん あかピーマン	す しお こしょう			
		やさいスープ							ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	ブイヨン しょうゆ しお こしょう			
	まっちゃんプリン			X				とうにゅう だっしふんにゅう	くりかんろに プリンのもと (さとう)		まっちゃん				
14月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				615 Kcal 29.1 g 26.3 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 ショートニング		しお			
		ミートローフ	X		X				ぶたにく とうふ とりにく たまご	パンこ あぶら さとう	たまねぎ	ケチャップ ソース しお こしょう			
		マセドアンサラダ							ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし			
		こまつなのスープ							ベーコン	でんぷん	こまつな たけのこ しめじ にんじん	ブイヨン しょうゆ しお こしょう			
	オレンジ										オレンジ				
17月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				694 Kcal 27.4 g 23.4 g 1.8 g	
		ごはん									こめ				
		ぶたにくとじゃがいものあげに							ぶたにく	じゃがいも あぶら でんぷん さとう	しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう			
		さんしょくあえ							なっとう	さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	しょうゆ す			
	なっとう◎										タレ からし				
	グレープフルーツ										グレープフルーツ				
18月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				664 Kcal 26.5 g 24.7 g 3.2 g	
		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			
		カレーコロッケ	X		X				ぶたにく たまご	じゃがいも あぶら パンこ おから(がが)	たまねぎ	しお 加こ			
		ポイルキャベツ							だっしふんにゅう	マッシュルーム こむぎこ バター	キャベツ	ソース			
		ヘルシースープ							とうふ わかめ	ごま	キャベツ たまねぎ コーン えのきたけ グリンピース にんじん	ブイヨン しお こしょう			
	パイナップル										パイナップル				

日	給食なし	小麦	そば	卵	乳	鶏卵	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 塩分
19 水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				729 Kcal
	タンタンメン	X							ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう あぶら	はくさい かつお しょうが はねぎ にんにく しょうが	パイタン さけ みりん しょうゆ オリーブオイル トマトソース	29.0 g
	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 からだ)	たら ぶたあぶら しらす	さとう しょうが オリーブオイル	こむぎこ だいす)	21.2 g
	くきわかめとコーンのサラダ								くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ コーン にんじん	す しょうゆ しお からし	3.6 g
	あんにと豆腐				X				ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかんかん バインかん ももかん ほしぶどう		
20 木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				671 Kcal
	グリーンピースごはん									こめ	グリーンピース	さけ しお	30.9 g
	さばコロソ	X		X					さば たまご みそ	パンこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ しょうが	しお カレーこ	24.9 g
	いんげんのおかかあえ								かつおぶし		いんげん	しょうゆ	2.8 g
	いとうやさいスープ								ぶたにく		だいこん トマト レタス こまつな しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	
	ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ		
21 金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				645 Kcal
	チキンバーガー	X		X					とりにく	0-脂肪(こむぎこ ヨートン) だっしふんにゅう さとう) あぶら でんぷん	キャベツ	しょうゆ みりん しお こしょう	29.1 g
	スパゲティサラダ	X								スパゲティ さとう あぶら オリーブあぶら	きゅうり コーン にんじん たまねぎ	す しお こしょう	24.5 g
	ベジタブルスープ								ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース	パイオン しお しょうゆ カレーこ こしょう	3.5 g
	ヨーグルト◎			X					ヨーグルト				
24 月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				630 Kcal
	さんさいごはん								とりにく あぶらあげ	こめ	さんさい	しょうゆ さけ しお	33.8 g
	さわらのごまやき								さわら みそ	ごま さとう	にんにく	さけ みりん とうがらしこ	20.4 g
	ゆかりあえ										キャベツ きゅうり	ゆかり しお	3.2 g
	ほうれんそうととうふのスープ			X					とうふ たまご あさり	でんぷん	ほうれんそう にんじん しいたけ しょうが	さばぶし しょうゆ しお	
あまなつみかん										あまなつみかん			
25 火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				723 Kcal
	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	32.3 g
	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 しお こしょう タバスコ	27.3 g
	じゃがいもサラダ								じゃがいも あぶら さとう		コーン きゅうり たまねぎ	す しお こしょう	3.0 g
	キャベツスープ								ベーコン		キャベツ たまねぎ こまつな しめじ にんじん	パイオン しょうゆ しお こしょう	
ブルーベリーゼリー◎								ブルーベリーゼリー(さとう ブルーベリー ブルーベリーかじゅう)		かんてん)			
26 水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				718 Kcal
	わかめごはん								わかめ じゃこ	こめ			28.2 g
	ししゃもフライ◎	X							ししゃもフライ (ししゃも パンこ こむぎこ)	あぶら			25.8 g
	やさしいごまドレッシングサラダ									ごま あぶら さとう	キャベツ だいこん もやし にんじん	す しょうゆ しお	2.9 g
	かきたまじる パイナップル			X					たまご	じゃがいも	たけのこ こまつな しいたけ バインかん	さばぶし しょうゆ しお	
27 木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				674 Kcal
	ごはん									こめ			27.4 g
	カレーマホ								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 ピーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ	22.5 g
	きのみあえ									アーモンド くるみ さとう	こまつな もやし はくさい	しょうゆ	1.7 g
	みかんのはなさくゼリー			X					ぎゅうにゅう とうにゅう かんてん	さとう	みかんかん まっちゃん		
28 金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				645 Kcal
	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	27.8 g
	マカロニグラタン	X		X					とりにく チーズ 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 マッシュルーム	パイオン しお こしょう	23.6 g
	ミニサラダ									あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	3.3 g
	ひよこまめスープ								ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	パイオン しょうゆ しお こしょう	
オレンジ										オレンジ			
31 月	大池小 旭小			X					ぎゅうにゅう				667 Kcal
	ごはん									こめ			26.1 g
	かますのアーモンドフライ	X		X					かます たまご	パンこ こむぎこ アーモンド アーモンドフードル あぶら		しろワイン しお こしょう ソース	19.1 g
	こぶきもち									じゃがいも	パセリ	しお	2.7 g
	はるさめスープ								とりにく	はるさめ	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
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)					

○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。

※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。