令和3年

5月　予定献立表

伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

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
6 木		牛乳				×				牛乳				916 Kcal
		ハヤシライス	×							牛肉	米 小麦粉 油	玉ねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ グリンピース にんにく	ｹﾁｬｯﾌﾟ デミグラスソース ブイヨン ハヤシルウ ソース しょうゆ 塩	32.0 g 32.5 g
		海藻サラダ								ツナ 海藻	油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	3.6 g
		パイナップル										パイナップル		
		型抜きチーズ◎				×				チーズ				
7 金		牛乳				×				牛乳				808 Kcal
		たけのこ寿司								じゃこ	米 砂糖	たけのこ にんじん いんげん しいたけ	酢 しょうゆ 塩	35.4 g
		いかのさらさ揚げ								いか	でん紛 油		しょうゆ カレー粉	22.2 g
		ごま和え									ごま 砂糖	ほうれん草 白菜	しょうゆ	4.6 g
		豆腐団子スープ			×					鶏肉 豆腐 卵	でん紛 砂糖	白菜 ほうれん草 にんじん しいたけ しょうが	パイタン しょうゆ 塩 こしょう	
		柏餅◎								柏餅 （ こしあん	上新粉 ）			
10 月		牛乳				×				牛乳				860 Kcal
		ご飯									米			32.3 g
		豚肉とじゃが芋の揚げ煮								豚肉	じゃが芋 油 でん粉 砂糖	しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう	27.3 g
		三色和え									砂糖	大根 ほうれん草 にんじん	しょうゆ 酢	2.2 g
		納豆◎								納豆			タレ からし	
		グレープフルーツ										グレープフルーツ		
11 火		牛乳				×				牛乳				784 Kcal
		ロールパン	×			×				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		塩	37.6 g
		ミートローフ	×		×					豚肉 豆腐 鶏肉 卵	パン粉 油 砂糖	玉ねぎ	ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース 塩 こしょう	33.1 g
		マセドアンサラダ								ハム	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう からし	4.3 g
		小松菜のスープ								ベーコン	でん紛	小松菜 たけのこ しめじ にんじん	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		オレンジ										オレンジ		
12 水		牛乳				×				牛乳				785 Kcal
		ひじきピラフ				×		×		えび ベーコン ひじき	米 バター	玉ねぎ コーン	しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	28.0 g
		ビーンズサラダ								大豆	油 砂糖	きゅうり キャベツ コーン にんじん 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	21.3 g 4.1 g
		野菜スープ								ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリー	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		抹茶プリン				×				豆乳 脱脂粉乳	栗甘露煮 プリンの素（砂糖）	抹茶		
13 木		牛乳				×				牛乳				827 Kcal
		ご飯									米			34.4 g
		豆腐のまさご揚げ			×			×		豆腐 鶏肉 えび 卵 おからﾊﾟｳﾀﾞｰ	でん紛 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 塩	26.1 g
		キャベツとちくわのごま和え								ちくわ	砂糖 ごま	キャベツ 小松菜	しょうゆ 酢	3.1 g
		すけちか汁								生揚げ		大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ	しょうゆ さば節 塩	
		パイナップル										パイン缶		
14 金		牛乳				×				牛乳				889 Kcal
		黒糖入り食パン	×			×				脱脂粉乳	小麦粉 黒糖 砂糖 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		塩	41.0 g
		ホワイトシチュー	×			×				豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	34.0 g 4.2 g
		大豆と小魚のアーモンド和え								大豆 煮干し	アーモンド でん紛 砂糖 油		しょうゆ	
		フレンチサラダ									油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	
		冷凍洋梨◎								冷凍洋梨 （ 洋梨	砂糖 ）			
17 月		牛乳				×				牛乳				937 Kcal
		ご飯									米			38.6 g
		親子煮			×					卵 鶏肉	砂糖	玉ねぎ グリンピース しいたけ	しょうゆ 酒 さば節 みりん	27.5 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	3.5 g
		ひじきの炒め煮								ひじき 油揚げ	砂糖 油	にんじん いんげん しいたけ	しょうゆ	
		お茶の葉マフィン	×		×	×				牛乳 卵	ｹｰｷﾐｯｸｽ粉（ 小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ） 栗甘露煮 砂糖 バター	粉茶		
18 火		牛乳				×				牛乳				785 Kcal
		チキンバーガー	×			×				鶏肉	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ（ 小麦粉 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 砂糖 脱脂粉乳 ） 油 でん粉	キャベツ	しょうゆ みりん 塩 こしょう	34.6 g 28.8 g
		スパゲティサラダ	×								スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油	きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	4.4 g
		ベジタブルスープ								ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース	ブイヨン 塩 しょうゆ カレー粉 こしょう	
		ヨーグルト◎				×				ヨーグルト				

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
19 水		牛乳				×				牛乳				
		わかめご飯								わかめ　じゃこ	米			928 Kcal
		ししゃもフライ◎	×							ししゃもフライ（　ししゃも パン粉　小麦粉　）	あぶら			36.1 g 32.2 g
		野菜のごまドレッシングサラダ									ごま　油　砂糖	キャベツ　大根　もやし にんじん	酢　しょうゆ 塩	3.9 g
		かきたま汁			×					卵	じゃが芋	たけのこ　小松菜　しいたけ	さば節　しょうゆ 塩	
		パイナップル										パイン缶		
20 木		牛乳				×				牛乳				
		ご飯									米			858 Kcal
		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　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 酒　カレー粉	34.2 g 26.9 g
		木の実和え									アーモンド　くるみ　砂糖	小松菜　もやし　白菜	しょうゆ	2.2 g
		みかんの花咲くゼリー				×				牛乳　豆乳　寒天	砂糖	みかん缶　抹茶		
21 金		牛乳				×				牛乳				
		パン	×			×				脱脂粉乳	小麦粉　砂糖　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		塩	807 Kcal
		カレーコロッケ	×		×	×				豚肉　卵 脱脂粉乳　おからﾊﾟｳﾀﾞｰ	じゃが芋　油　パン粉 ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ　小麦粉　バター	玉ねぎ	塩　カレー粉	32.2 g 30.0 g
		ボイルキャベツ										キャベツ	ソース	3.9 g
		ヘルシースープ								豆腐　わかめ	ごま	キャベツ　玉ねぎ　コーン えのきたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんじん	ブイヨン 塩　こしょう	
		パイナップル										パイナップル		
24 月		牛乳				×				牛乳				
		ご飯									米			830 Kcal
		かますのアーモンドフライ	×		×					かます　卵	パン粉　小麦粉　アーモンド アーモンドプードル 油		白ワイン 塩　こしょう ソース	30.5 g 22.5 g
		粉ふき芋									じゃが芋	パセリ	塩	3.3 g
		春雨スープ								鶏肉	春雨	玉ねぎ　たけのこ　にんじん 小松菜　しいたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		みかんゼリー◎								みかんゼリー（　みかん果汁 水あめ　砂糖　）				
25 火		牛乳				×				牛乳				
		ロールパン	×			×				脱脂粉乳	小麦粉　砂糖　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		塩	820 Kcal
		マカロニグラタン	×			×				鶏肉　チーズ 脱脂粉乳	マカロニ　小麦粉　バター 油	玉ねぎ　マッシュルーム	ブイヨン 塩　こしょう	34.8 g 29.1 g
		ミニサラダ									油　砂糖	キャベツ　きゅうり　コーン	酢　塩　こしょう	4.2 g
		ひよこ豆のスープ								ひよこ豆　ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ　にんじん　セロリー パセリ	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		オレンジ										オレンジ		
26 水		牛乳				×				牛乳				
		タンタンメン	×							豚肉　みそ	中華めん　砂糖　油	白菜　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　葉ねぎ にんにく　しょうが	パイタン 酒　みりん しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	921 Kcal 36.1 g
		しらす入りシューマイ◎	×							しらす入りシューマイ（　玉ねぎ	たら　豚脂　しらす	砂糖　しょうが　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	小麦粉　大豆　）	24.9 g
		茎わかめとコーンのサラダ								茎わかめ	油　砂糖	キャベツ　コーン　にんじん	酢　しょうゆ 塩 からし	4.7 g
		杏仁豆腐				×				牛乳　寒天	砂糖	みかん缶　パイン缶　桃缶 干しぶどう		
27 木		牛乳				×				牛乳				
		グリンピースご飯									米	グリンピース	酒　塩	845 Kcal
		さばコロン（ふるさと給食）	×		×					さば　卵　みそ	パン粉　でん粉　油 砂糖	玉ねぎ　しょうが	塩　カレー粉	38.5 g 30.5 g
		いんげんのおかか和え								かつお節		いんげん	しょうゆ	3.6 g
		伊東野菜スープ								豚肉		大根　トマト　レタス 小松菜　しいたけ	さば節　しょうゆ 塩	
		ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ		
28 金		牛乳				×				牛乳				
		パン	×			×				脱脂粉乳	小麦粉　砂糖　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		塩	874 Kcal
		チリコンカン								大豆　豚肉	油	玉ねぎ　にんにく	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ソース　塩 こしょう タバスコ	39.9 g 33.3 g
		じゃが芋サラダ									じゃが芋　油　砂糖	コーン　きゅうり　玉ねぎ	酢　塩　こしょう	4.1 g
		キャベツスープ								ベーコン		キャベツ　玉ねぎ　小松菜 しめじ　にんじん	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		ブルーベリーゼリー◎								ブルーベリーゼリー（ 砂糖　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ　ブルーベリー果汁		寒天　）		
31 月		牛乳				×				牛乳				
		山菜ご飯								鶏肉　油揚げ	米	山菜	しょうゆ 酒　塩	815 Kcal
		さわらのごま焼き								さわら　みそ	ごま　砂糖	にんにく	酒　みりん　唐辛子粉	43.4 g
		ゆかり和え										キャベツ　きゅうり	ゆかり　塩	25.8 g
		ほうれん草と豆腐のスープ			×					豆腐　卵　あさり	でん粉	ほうれん草 にんじん　しいたけ しょうが	さば節　しょうゆ 塩	3.9 g
		甘夏みかん										甘夏みかん		

○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。