

令和3年

# 10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・富戸小・大池小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	小麦	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 金	大池小 1,2年	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				606 Kcal	
		さつまいもごはん								こめ さつまいも		さけ しお	たんぱく質 26.3g	
		さわらのやさいあんかけ							さわら ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう	脂質 18.1g	
		わかめスープ							とうふ わかめ	でんぷん	はねぎ ししいたけ		塩分 3.0g	
4 月		ぶどう									ぶどう			
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				631 Kcal	
		ごはん								こめ			たんぱく質 30.1g	
		さけのしおやき							さけ			しお	脂質 15.7g	
		こまつなごまあえ							ぶたにく あぶらあげ	ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ	塩分 2.5g	
5 火		ほうとうじる						みそ	ほうとう(こむぎこ とうにゅう)	かほちゃ はくさい	だいにん にんじん しめじ	さばぶし しょうゆ		
		なし									しいたけ ねぎ			
		なし										なし		
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう					669 Kcal
		ロールパン◎							ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			たんぱく質 29.5g
6 水		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 ビーマン トマト	ファイオン しお こしょう	ケチャップ	脂質 25.9g	
		マセドアンサラダ						ハム	じゃがいも さとう あぶら	きゅうり にんじん	す しお こしょう	からし	塩分 3.6g	
		ちんげんさいとたまごのスープ						たまご ベーコン	でんぷん	ちんげんさい	ファイオン しょうゆ しお			
		パインかん								ちんげんさい	だけのこ にんじん	こしょう		
7 木		パインかん									パインかん			
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					686 Kcal	
		てんぷらうどん						いか たまご	うどん(こむぎこ) さつまいも こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ	さばぶし しょうゆ みりん	さけ こぶだし しお	たんぱく質 27.0g	
		はくさいとわかめのおひたし						わかめ しらす		はくさい	しょうゆ		脂質 18.2g	
8 金	東小 1-5年 富戸小 5年	だけのこことこんにゃくのいりに							さとう ごま あぶら	だけのこ こんにゃく にんじん	しょうゆ	しょうゆ みりん	塩分 3.6g	
		みかん									みかん			
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					643 Kcal	
		ごはん							とうふ ぶたにく	さとう でんぷん	こまつな ねぎ にんじん	さばぶし しょうゆ	たんぱく質 26.9g	
9 土		にくどうふ							さとう	だっしふんにゅう			脂質 20.0g	
		しらすいりシューマイ◎						しらすいりシューマイ(たまねぎ)	たら しらす さとう	ぶたあぶら しょうが こむぎこ	だいすこ		塩分 2.0g	
		アーモンドあえ							さとう アーモンド	はくさい キャベツ もやし	しょうゆ			
		かき									かき			
10 日	東小 1-5年 富戸小 5年	きゅうにゅう						ぎゅうにゅう					648 Kcal	
		しよくパン◎						しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			たんぱく質 27.5g	
		チキンのブラウンシチュー						とりにく だいす	こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん いんげん	ファイオン ソース しょうゆ	デミグラスソース ワイン	しお ケチャップ	脂質 22.2g
		わかめとコーンのサラダ						ツナ わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお	からし	塩分 3.6g	
11 月		コスモスゼリー						かんてん ヨーグルト	さとう	アロエ ももかん	アセロラジュース			
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					663 Kcal	
		カレーライス						ぶたにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが	ファイオン カレールウ しお	ソース しょうゆ カレー	たんぱく質 22.2g	
		ナッツいりかいそうサラダ						かいそう ツナ	アーモンド	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	からし	脂質 21.0g	
12 火	東小 6年	ぶくじんづけ◎						ぶくじんづけ (だいにん)	なす きゅうり れんこん	しょうが しそ さとう			塩分 3.4g	
		ブルーヨーグルト◎						ヨーグルト (さとう)	だっしふんにゅう	ブルー				
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					679 Kcal	
		ロールパン◎						ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			たんぱく質 38.1g	
13 水		かますのデルモニコ						かます チーズ たまご	こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ ビーマン	しお こしょう		脂質 24.8g	
		サザエとしらすのペペロンチーノ						さざえ しらす	スパゲティー	こまつな たまねぎ にんにく	しょうゆ しお こしょう	さけ	塩分 4.2g	
		あさりとトマトのスープ						とりにく あさり	あぶら オリーブあぶら	でんぷん オリーブあぶら	たまねぎ トマト はねぎ	ファイオン しょうゆ しお	こしょう	
		グレープフルーツ									グレープフルーツ			
14 木	富戸小	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					690 Kcal	
		ごはん							こめ				たんぱく質 29.2g	
		きんぴらエッグ						たまご ぶたにく ひじき	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ		脂質 23.5g	
		なっとう◎						なっとう (だいす)	たれ からし				塩分 1.9g	
15 金	大池小 3,4,5年 富戸小	きのみあえ							アーモンド くるみ さとう	はくさい もやし ほうれんそう	しょうゆ			
		グレープゼリー						かんてん			ぶどうジュース			
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					604 Kcal	
		だいすいりひじきごはん						だいす とりにく ひじき	こめ さとう	にんじん ししいたけ	しょうゆ みりん	さけ	たんぱく質 25.3g	
16 土		やしししゃも						ししゃも					脂質 15.9g	
		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		塩分 3.0g	
		みそしる						みそ	じゃがいも	たまねぎ はねぎ	さばぶし			
		れいとうようなし◎						れいとうようなし(ようなし)	さとう					
17 日	大池小 3,4,5年 富戸小	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					604 Kcal	
		しよくパン◎						しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			たんぱく質 29.0g	
		ハンバーグ						ぶたにく ぎゅうにく たまご	パンこ あぶら	たまねぎ	しお こしょう	ソース	ケチャップ	脂質 23.8g
		キャベツソテー							あぶら	キャベツ	にんじん ビーマン	しょうゆ しお こしょう		塩分 3.5g
		しずおかやさいスープ						ぶたにく		たまねぎ キャベツ	にんじん	ファイオン しょうゆ しお	こしょう	
かき									かき					

日	給食なし	献立	小麦	卵	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
18月		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				681 Kcal
		くりごはん							こめ	くり	さけ しょうゆ しお	28.5 g
		さばのごまやき						さば みそ	ごま さとう	にんにく	さけ みりん とうがらし	18.8 g
		さんしょくあえ						わかめ	さとう	だいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ す	3.2 g
19火		すましじる						あべかわとうらんだんご	とうらふ きなこ	しらたまこ こむぎこ さとう	さばぶし しょうゆ しお	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			しお	
		ロールパン◎	X		X			ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		664 Kcal
		チリコンカン						だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ソース しお こしょう	28.2 g
		やさいのレモンサラダ							さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ しお す	23.7 g
20水		はくさいときのこのスープ						ベーコン		はくさい しめじ エリンギ	チンタン しょうゆ しお	3.3 g
		とうにゅういりスイーツポテト						とうにゅう	さつまいも さとう バター		こしょう	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			みりん	
		ごはん							こめ			712 Kcal
		わらさのちゅうからう						わらさ	でんぷん あぶら さとう	ねぎ しょうが	しょうゆ さけ	29.1 g
21木		ヤムウンセン							はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	25.2 g
		ごもくスープ		X				とりにく とうらふ	でんぷん	だけのこ しいたけ ねぎ	チンタン しょうゆ しお	2.5 g
		りんご						うずらのたまご		しょうが		2.5 g
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
		しらすごはん						しらす わかめ	こめ			684 Kcal
22金		とうらふのまさごあげ			X			とうらふ とりにく えび	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお	34.4 g
		ごまあえ						たまご おから	ごま さとう	はくさい いんげん	しょうゆ	22.6 g
		あさりのみそしる						あさり あぶらあげ みそ		だいこん ねぎ	さばぶし	3.5 g
		マスカット									マスカット	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
25月		しょうパン◎	X		X			しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		676 Kcal
		あきのかおりシチュー	X		X	X		とりにく ベーコン えび	くり パター こむぎこ	たまねぎ かほちゃ しめじ	パイオン しお こしょう	32.6 g
		スパイシーピーズ						だっしふんにゅう	あぶら	にんじん グリンピース	しょうゆ	25.1 g
		ブロッコリーサラダ						だいず	でんぷん あぶら		しお こしょう カレー	2.7 g
		オレンジ							さとう あぶら	ブロッコリー きゅうり	す しょうゆ しお	
26火		オレソ								コーン	す しょうゆ しお	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ			637 Kcal
		さばのいとうやき						さば みそ	さとう あぶら	たまねぎ だけのこ しめじ	みりん しょうゆ しお	31.0 g
		しずおかやさいのおひたし						かつおぶし		しょうが	こしょう	19.1 g
27水		つみれじる			X			じゃこだんご (たら)	ほき じゃこ あじ	たちうお でんぷん たまねぎ	しょうゆ	3.4 g
		みかん						うずらのたまご		にんじん こまつな しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	
		みかん								ねぎ		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
		ロールパン◎	X		X			ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		628 Kcal
28木		やきそば	X					ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし	ソース しお こしょう	25.1 g
		だいのちゅうからうサラダ						だいず	ごま さとう	にんじん だけのこ しいたけ	しょうゆ	23.4 g
		あまなつみかんかん							ごまあぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお	2.9 g
		あまなつみかんかん									あまなつみかんかん	
29金		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
		ごはん							こめ			694 Kcal
		かじょうどうら						なまあげ ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぎ にんじん だけのこ	しょうゆ	29.2 g
		つけもの							ごま	しいたけ しょうが	とうがらし	21.7 g
		さつまいもみそしる						あぶらあげ みそ	さつまいも	たくあん きゅうり	しょうゆ	3.1 g
28木		りんごゼリー◎						りんごゼリー (りんご)	りんご	りんご	さとう	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
		コーンピラフ				X		とりにく	こめ バター	コーン にんじん グリンピース	しお こしょう コンソメ	615 Kcal
		いかとねぎのあげボール						いか	じゃがいも でんぷん こめ	キャベツ たまねぎ もやし	しお	26.0 g
		やさいスープ						ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	パイオン しょうゆ しお	17.2 g
29金		やさいのさっぱりあえ							さとう	キャベツ ブロッコリー	す しお しょうゆ	3.6 g
		みかん								にんじん		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
		しょうパン◎	X		X			しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		644 Kcal
		じゃがいものグラタン	X		X			ベーコン だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ	たまねぎ パセリ	パイオン しお こしょう	24.9 g
29金		ミニサラダ						チーズ	あぶら	パン	マッシュルーム	22.9 g
		はるさめスープ						とりにく	さとう あぶら	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	3.5 g
		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	かんてん		

○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。

※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。