

令和3年 10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	鶏肉	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 (体の調子をとのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 金		牛乳			X				牛乳				832 Kcal 33.4 g 24.8 g 3.6 g
		ご飯							米				
		さばの照り焼き							さば	砂糖		しょうゆ みりん	
		パンサンスー							ハム	春雨 ごま 砂糖	きゅうり 人参	酢 しょうゆ 辛子	
		田舎汁							生揚げ 味噌	里芋 油	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	さば節	
	オレンジ									オレンジ			
4 月		牛乳			X				牛乳				858 Kcal 43.0 g 27.1 g 4.6 g
		しらすご飯							しらす わかめ	米			
		豆腐のまさごあげ			X		X		豆腐 鶏肉 えび 卵 おから	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参	しょうゆ 塩 こしょう	
		ごま和え								ごま 砂糖	白菜 いんげん	しょうゆ	
		あさりの味噌汁							あさり 油揚げ 味噌		大根 ねぎ	さば節	
	マスカット									マスカット			
5 火		牛乳			X				牛乳				748 Kcal 36.2 g 30.3 g 4.8 g
		食パン◎	X		X				食パン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				
		ハンバーグ	X		X				豚肉 牛肉 卵 脱脂粉乳	パン粉 油	玉ねぎ	塩 こしょう ソース ケチャップ	
		キャベツソテー								油	キャベツ 人参 ビーマン	しょうゆ 塩 こしょう	
		静岡野菜スープ							豚肉		玉ねぎ キャベツ 人参 トマト セロリー	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
	柿									柿			
6 水		牛乳			X				牛乳				872 Kcal 35.8 g 26.5 g 4.0 g
		ご飯							米				
		家常豆腐							生揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	ねぎ 人参 たけのこ 椎茸 しょうが	しょうゆ パイタン 酒 唐辛子	
		漬物								ごま	たくあん きゅうり		
		さつまいもの味噌汁							油揚げ 味噌	さつまい	大根 人参 しめじ ねぎ	さば節	
	りんごゼリー◎							りんごゼリー (りんご リンゴ果汁 砂糖)					
7 木		牛乳			X				牛乳				784 Kcal 33.5 g 20.3 g 4.1 g
		大豆入りひじきご飯							大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	米 砂糖	人参 椎茸	しょうゆ みりん 酒	
		焼きししゃも							ししゃも				
		荳わかめの和えもの 味噌汁							荳わかめ 味噌	砂糖 油	きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩	
		パイン缶								じゃが芋	玉ねぎ 葉ねぎ	さば節	
	パイン缶									パイン缶			
8 金		牛乳			X				牛乳				765 Kcal 43.0 g 28.1 g 5.5 g
		ロールパン◎	X		X				ロールパン 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				
		かますのデルモニコ	X		X				かます チーズ 卵 ハム	小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ ビーマン	塩 こしょう	
		サザエとしらすのペペロンチーノ	X						さざえ しらす	スバグティ 油 オリーブ油	小松菜 玉ねぎ にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酒	
		あさりとトマトのスープ							鶏肉 あさり	でん粉 オリーブ油	玉ねぎ トマト 葉ねぎ しめじ にんにく	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
	グレープフルーツ									グレープフルーツ			
11 月		牛乳			X				牛乳				783 Kcal 33.3 g 21.8 g 4.9 g
		コーンピラフ			X				鶏肉	米 バター	コーン 人参 グリンピース マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ	
		いかとねぎの揚げボール							いか	じゃが芋 でん粉 米粉 油	葉ねぎ	塩	
		野菜スープ							ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		野菜のさっぱりあえ								砂糖	キャベツ ブロccoli 人参	酢 塩 しょうゆ	
	みかん									みかん			
12 火		牛乳			X				牛乳				800 Kcal 34.0 g 27.0 g 4.8 g
		食パン◎	X		X				食パン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				
		チキンのブラウンシチュー	X		X				鶏肉 大豆	小麦粉 バター 砂糖 油	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ エリンギ にんにく マッシュルーム	フイヨン ソース しょうゆ デミグラスソース ワイン 塩 ケチャップ	
		わかめとコーンのサラダ							ツナ わかめ	油 砂糖	コーン きゅうり キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩 辛子	
		コスモスゼリー							寒天 ヨーグルト	砂糖	アロエ 桃缶 アセロラ ジュース		
13 水		牛乳			X				牛乳				848 Kcal 34.3 g 22.0 g 4.3 g
		栗ご飯							米 栗			酒 しょうゆ 塩	
		さばのごま焼き							さば 味噌	砂糖 ごま	にんにく	酒 みりん 唐辛子	
		三色和え								砂糖	ほうれん草 大根 人参	しょうゆ 酢	
		すまし汁							わかめ		玉ねぎ 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
	安倍川豆腐団子	X						豆腐 きな粉	白玉粉 小麦粉 砂糖		塩		
14 木		牛乳			X				牛乳				825 Kcal 34.5 g 24.8 g 2.8 g
		ご飯							米				
		肉豆腐							豆腐 豚肉	砂糖 でん粉	小松菜 ねぎ 人参 しょうが	さば節 しょうゆ	
		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 しらす 砂糖 アーモンド)	でん粉 油	豚脂 しょうが	小麦粉 大豆粉)	
		みかんゼリー◎							みかんゼリー (みかんジュース 砂糖 水あめ)		小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ	
15 金		牛乳			X				牛乳				857 Kcal 36.2 g 38.1 g 4.6 g
		ロールパン◎	X		X				ロールパン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				
		黒豆きな粉クリーム◎			X				黒豆きな粉クリーム (油 砂糖 きな粉 乳)		玉ねぎ ビーマン トマト マッシュルーム トマトジュ	フイヨン 塩 こしょう ケチャップ	
		豚肉とお豆のトマト煮							豚肉 いんげん豆	でん粉 油	玉ねぎ 人参	酢 塩 こしょう 辛子	
		マセドアンサラダ							ハム	じゃが芋 砂糖 油	きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	
	ちんげん菜と卵のスープ			X				卵 ベーコン	でん粉	ちんげん菜 たけのこ 人参	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
	りんご									りんご			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	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）	緑の食べ物 （体の調子をとのえる）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
18月	北中3年	牛乳			X				牛乳				853 Kcal 34.2 g 27.2 g 2.2 g	
		ご飯								米				
		きんぴらエッグ			X				卵 豚肉 ひじき	砂糖 油	ごぼう 人参	しょうゆ		
		納豆◎							納豆（大豆 たれ	辛子				
		木の美和え								アーモンド くるみ 砂糖	白菜 もやし ほうれん草	しょうゆ		
		グレーゼリー							砂糖	ぶどうジュース				
19火	北中3年	牛乳			X				牛乳				842 Kcal 40.1 g 30.2 g 3.6 g	
		食パン◎	X		X				食パン（小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳）					
		秋の香りシチュー		X	X	X			鶏肉 ベーコン えび	栗油 バター 小麦粉	玉ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 グリンピース	フイヨン 塩 こしょう		
		スパイシーピーズ							大豆	でん粉 油		塩 こしょう カレー粉 チリパウダー		
		ブロッコリーサラダ								砂糖 油	ブロッコリー きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩		
		みかん								みかん				
20水	北中3年	牛乳			X				牛乳				814 Kcal 37.8 g 22.1 g 4.3 g	
		ご飯								米				
		さばの伊東焼き							さば 味噌	砂糖 油	玉ねぎ たけのこ しめじ しょうが	みりん しょうゆ 塩 こしょう		
		静岡野菜のおひたし							かつお節		もやし ちんげん菜	しょうゆ		
		つみれ汁			X				じゃこたんこ（たら	ほき じゃこ あじ	たちうお でん粉 玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸	さば節 しょうゆ 塩		
		冷凍洋梨◎						冷凍洋梨（洋梨	砂糖					
21木	北中3年	牛乳			X				牛乳				806 Kcal 37.5 g 18.6 g 3.2 g	
		ご飯								米				
		鮭の塩焼き							鮭			塩		
		小松菜の胡麻和え								ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	しょうゆ		
		ほうとう汁		X					豚肉 油揚げ 味噌	ほうとう（小麦粉 豆乳）	かぼちゃ 白菜	さば節 しょうゆ		
		梨								梨				
22金	南中	牛乳			X				牛乳				793 Kcal 33.8 g 29.6 g 4.3 g	
		ロールパン◎	X		X				ロールパン（小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳）					
		チリコンカン							大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ソース 塩 こしょう		
		野菜のレモンサラダ								砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 塩 酢		
		白菜ときのこのスープ							ベーコン		白菜 しめじ エリンギ 人参 椎茸	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
		豆乳入りスイートポテト			X			豆乳	さつま芋 砂糖 バター		みりん			
25月	南中	牛乳			X				牛乳				888 Kcal 35.7 g 29.5 g 3.6 g	
		ご飯								米				
		わらさの中華風							わらさ	でん粉 油 砂糖	ねぎ しょうが	酒 しょうゆ		
		ヤムウンセン								春雨 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	しょうゆ 酢 唐辛子		
		五目スープ			X				豆腐 鶏肉	でん粉	たけのこ ねぎ しょうが	チンタン しょうゆ 塩		
		りんご								りんご				
26火	北中	牛乳			X				牛乳				809 Kcal 34.6 g 29.0 g 4.7 g	
		食パン◎	X		X				食パン（小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳）					
		じゃが芋のグラタン		X	X				ベーコン チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム	フイヨン 塩 こしょう		
		ミニサラダ							ツナ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう		
		春雨スープ							鶏肉	春雨	キャベツ たけのこ しめじ ねぎ 人参	パイタン 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 ブルーベリー	寒天				
27水	北中 対島中	牛乳			X				牛乳				882 Kcal 36.5 g 21.6 g 5.2 g	
		てんぷらうどん		X	X				いか 卵	うどん（小麦粉）	さつま芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 ねぎ		さば節 しょうゆ みりん
		白菜とわかめのおひたし							わかめ しらす			白菜		しょうゆ
		たけのここんにゃくの炒り煮								砂糖 ごま 油	たけのこ こんにゃく 人参	しょうゆ みりん		
		みかん								みかん				
28木	対島中	牛乳			X				牛乳				852 Kcal 28.7 g 24.4 g 4.5 g	
		カレーライス		X					豚肉	米 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 しょうが	フイヨン カレー粉 塩		
		ナッツ入り海藻サラダ							海藻 ツナ	アーモンド	キャベツ きゅうり 人参	ソース しょうゆ カレー粉		
		福神漬◎							福神漬（大根	なす きゅうり れんこん	しょうが しそ 砂糖	酢 しょうゆ 塩		
		ブルーベリーヨーグルト			X			ヨーグルト（砂糖	脱脂粉乳 プルーン					
29金	北中	牛乳			X				牛乳				768 Kcal 32.4 g 31.6 g 4.0 g	
		ロールパン◎	X		X				ロールパン（小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳）					
		スライスチーズ							チーズ		キャベツ 玉ねぎ もやし	ソース 塩 こしょう		
		焼きそば		X					豚肉 青のり	中華麺 油	人参 たけのこ 椎茸	しょうが グリンピース		
		大豆の中華風サラダ							大豆	ごま 砂糖 ごま油	きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩		
		甘夏みかん缶								甘夏みかん缶				

○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。