

令和3年

11月 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	発酵生	えび	かに	赤の食べ物 (からだをつくる)	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 糖質 塩分
1月	富戸小 6年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				605 Kcal
	大池小 1,2年	さげのちゃんちゃんやき						さげ みそ	さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	みりん しょうゆ しお こしょう	29.4 g 15.1 g
		いそかあえ						のり		キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	2.9 g
		だいこんとぶたにくのべっこうにかき						ぶたにく	さとう あぶら	だいこん にんじん いんげん かき	しょうゆ さけ さばぶし	
2月	富戸小 5,6年	ぎゅうにゅう ロールパン◎			X	X		ぎゅうにゅう 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)		601 Kcal
		さらうどん	X					ぶたにく いか なた	チャーメン(こむぎこ) でんぷん さとう あぶら	もやし たまねぎ はくさい ただのこ ほうれんそう にんじん きくらげ	パイタン しょうゆ しお	26.6 g 23.3 g 3.3 g
		ちゅうかふうたまごスープ		X				とりにく たまご くわかめ	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		りんご								りんご		
4月		ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				649 Kcal
		にこみおでん		X				うすらたまご ちくわ あげボール こんぶ	さといも こんにやく さとう	だいこん にんじん	しょうゆ さばぶし しお	27.9 g 18.1 g
		アーモンドあえ							アーモンド さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	2.4 g
		なっとう◎ パインかん						なっとう (だいす タレ からし)				
5月	旭小 5年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				731 Kcal
		ハヤシライス	X					ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら さとう	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	クチャップ ブイオン デミグラスソース ハヤシルウ ソース しょうゆ しお	24.9 g 22.1 g
		ビーンズサラダ						いんげんまめ	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり あかピーマン	す しお こしょう	2.5 g
		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		
8月	東小	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				703 Kcal
		サツマンま						ぶたにく さつまあげ	こめ さつまいも ごま		しょうゆ さけ みりん しお	24.3 g 29.2 g 2.9 g
		ししゃもたつたあげ◎	X					ししゃもたつたあげ(ししゃも	こむぎこ でんぷん さとう) あぶら			
		ゆかりあえ								キャベツ きゅうり	ゆかり しお	
		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	
	けんないさんみかんタルト◎	X	X	X			けんないさんみかんタルト(こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす	マーガリン たまご さとう	みかんかじゅう こめこ)		
9月	富戸小 5年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				625 Kcal
		ドックパン	X		X			フランクフルト	ロールパン (こむぎこ あぶら	ショートニング さとう キャベツ	だっしふんにゅう) クチャップソース しお こしょう からし	25.7 g 27.3 g
		だいすのごしきあえ						だいす	さつまいも あぶら さとう	にんじん チンゲンサイ コーン	しょうゆ	3.5 g
		ポパイスープ						ベーコン		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう	
	ヨーグルト◎			X			ヨーグルト					
10月	大池小 南小	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				719 Kcal
		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	30.1 g 25.9 g
		ごまあえ							ごま さとう	はくさい こまつな	しょうゆ	2.3 g
		いとうやさいスープ						ぶたにく		だいこん トマト レタス	さばぶし しょうゆ しお	
		かき								しいだけ かき		
11月	東小 6年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				652 Kcal
		カレーマポ						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 さけ クチャップ カレーこ	24.0 g 18.7 g
		キャベツとくわかめのおひたし						くわかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ	2.1 g
		だいがいも							さつまいも さとう あぶら ごま		しょうゆ	
12月	大池小 6年	ぎゅうにゅう しょくパン◎			X	X		ぎゅうにゅう	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		657 Kcal
		ポークビーンズ	X		X			しょくパン (こむぎこ	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく	クチャップ ブイオン ソース ワイン しお こしょう	23.1 g 27.5 g
		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	2.8 g
		セサミパイ	X		X				パイシート (こむぎこ さとう ごま	あぶら にゅう さとう)		
15月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				685 Kcal
		あじといかのとうふごはん						とうふ いか あじ あぶらあげ	こめ さとう	にんじん えだまめ	しょうゆ さけ こんぶだし	32.6 g 20.8 g
		ちくわのおちゅうみあげ	X	X				ちくわ たまご	こむぎこ あぶら	こなちや		
		しずおかやさいのおひたし						かつおぶし		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	3.6 g
		こまみそしる						とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
	りんご								りんご			

ふるさと給食

日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	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 ちやうし (体の調子をととのえる)	ちやうみりやう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
16	火	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		こくとういりロールパン◎	X			X				こくとういりロールパン (こむぎこ こくとう ショートニング さとう だっしふんにゅう)				638 Kcal
		チキングラタン	X			X				とりにく だっしふんにゅう チーズ	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	30.8 g
		ポイルブロッコリー										ブロッコリー	しお	24.7 g
		だいのすのつぶつぶスープ								だいのす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン	パイオン しお しょうゆ	3.3 g
		グレープフルーツ										セロリー グリンピース	こしょう	
		グレープフルーツ									グレープフルーツ			
17	水	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		ソフトめんミートソース	X			X				ふたにく チーズ	ワトめん(こむぎこ) こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト	クチャップ デミグラスソース	676 Kcal
		ツナとじゃがいものサラダ								ツナ	じゃがいも あぶら	きゅうり キャベツ たまねぎ	パイオン ソース しお	26.1 g
		メロン										メロン	す しお からし	22.8 g
		メロン												
18	木	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		うなぎいりごもくすし								うなぎかばやき	こめ さとう	たけのこ にんじん きぬさや	す しょうゆ しお	641 Kcal
		にらにくじゃが								ふたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にら しょうが	しょうゆ さけ みりん	27.6 g
		しらすのかきたまじりみかん				X				たまご しらす	でんぷん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	19.3 g
		みかん									みかん		3.5 g	
19	金	南小 ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		5年 しょくパン◎	X			X				しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう)				687 Kcal
		旭小 4年 とりにくとさつまいものケチャップに								とりにく	さつまいも でんぷん	たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ ケチャップ	24.6 g
		ごまいりかいそうサラダ								ツナ かいそうミックス	あぶら ごま さとう	しょうが	す しょうゆ しお	27.1 g
		みかんゼリー								かんてん	さとう	きゅうり キャベツ にんじん	からし	2.9 g
		みかんゼリー									みかんジュース みかんかん			
22	月	富戸小 6年 ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		ごはん								こめ				667 Kcal
		さばのみりんほし								さばのみりんほし				30.6 g
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ								じゃこ		キャベツ	しょうゆ す	26.1 g
		のっぺいじり				X				なまあげ うすらたまご	さともいも でんぷん	だいこん にんじん	さばぶし しょうゆ しお	2.7 g
		みかん						ふたにく		ねぶかねぎ				
		みかん									みかん			
24	水	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		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	580 Kcal
		ツナサラダ								ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお からし	21.0 g
		しすおかやさいスープ								ふたにく		たまねぎ キャベツ にんじん	パイオン しお こしょう	16.9 g
		いちじくむしパン	X				X			とうにゅう	ケチャップ(こむぎこ さとう) 伊豆がね(いちじく さとう)	だっしふんにゅう)		3.0 g
		いちじくむしパン												
25	木	旭小 6年 ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		じゃこゆかりごはん								じゃこ	こめ		ゆかり	685 Kcal
		すごもりたまご				X				たまご ふたにく	しらたき さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	32.7 g
		ブロッコリーのごまあえ								みそ あさり ふたにく	ごま さとう	ブロッコリー にんじん	しょうゆ	22.3 g
		くだくさんみそしる								みそ あさり ふたにく	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	さばぶし	2.8 g
		パイナップル									パイナップル			
26	金	大池小 4年 ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	X			X				しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう だっしふんにゅう)				718 Kcal
		かますのアーモンドフリッター	X			X				かます たまご	アーモンド こむぎこ あぶら		しお こしょう	32.6 g
		じゃがいものこうみあえ								あおのり	じゃがいも		しお	31.5 g
		ミネストローネスープ	X							だいのす ベーコン	マカロニ	たまねぎ にんじん トマト	パイオン しお こしょう	2.8 g
		オレンジ									コーン セロリー にんにく			
		オレンジ									オレンジ			
29	月	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		ごはん								こめ				681 Kcal
		ふたにくとあつあげのちゅうかいだめ								なまあげ ふたにく	でんぷん さとう あぶら	ピーマン たけのこ しめじ	しょうゆ オイスターソース	29.1 g
		もやしのナムル									ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう	さけ	23.4 g
		ごもくまめ								だいのす こんぶ	こんにゃく さとう	にんじん ごぼう れんこん	しょうゆ	2.4 g
		りんごゼリー◎							りんごゼリー (りんご りんごがじゅう さとう)					
30	火	大池小 5年 ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		ごはん								こめ				609 Kcal
		わらさのアーモンドやき								わらさ	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	29.0 g
		ふゆやさいのじゃこあえ								じゃこ		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	21.4 g
		もすくスープ				X				とうふ たまご もすく		こまつな たまねぎ しいたけ	チンタン しょうゆ しお	2.2 g
		みかん									しょうが	こしょう		
		みかん									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。

※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。