



日	給食なし	<small>こん たて</small> <b>献立</b>					<small>あか た もの</small> <b>赤の食べ物</b> <small>からだ</small> <small>(体をつくる)</small>	<small>きいろ た もの</small> <b>黄色の食べ物</b> <small>ねつ ちから</small> <small>(熱や力のもと)</small>	<small>みどり た もの</small> <b>緑の食べ物</b> <small>からだ ちょうし</small> <small>(体の調子をととのえる)</small>	<small>らうみりょう</small> <b>調味料</b>	<small>エネルギー</small> <small>たんぱく質</small> <small>脂 質</small> <small>塩 分</small>					
16 火		牛乳				X	牛乳									
		食パン◎	X		X		食パン (小麦粉)	ショートニング	砂糖	脱脂粉乳)			828 Kcal			
		鶏肉とさつまいものケチャップ煮					鶏肉	さつまいも	でん粉	油	玉ねぎ 人参 いんげん	しょうゆ ケチャップ	29.3 g			
		ごま入り海藻サラダ					ツナ	海藻ミックス	油	ごま	砂糖	きゅうり キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩	32.9 g		
		みかんゼリー					寒天				みかんジュース	みかん缶	からし	3.7 g		
17 水		牛乳				X	牛乳									
		ひじきピラフ				X	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	743 Kcal		
		ツナサラダ					ツナ			油	砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 からし	25.3 g		
		静岡野菜スープ					豚肉					玉ねぎ キャベツ 人参	ブイヨン 塩 こしょう	19.4 g		
		いちじく蒸しパン	X			X		豆乳		ケミックス粉(小麦粉)	砂糖	脱脂粉乳)		3.9 g		
18 木	北中	牛乳				X	牛乳									
	対島中	ハヤシライス	X				豚肉		米	小麦粉	油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ケチャップ ブイヨン	897 Kcal		
		ビーンズサラダ					いんげん豆			油	砂糖	キャベツ コーン きゅうり	酢 塩 からし	29.3 g		
		抹茶プリン				X	豆乳	脱脂粉乳	栗甘露煮			抹茶	プリン(素(砂糖))	ハヤシルウ	26.3 g	
22 月	南中	牛乳				X	牛乳									
		あじといかの豆腐ご飯					豆腐	いか	あじ	米	砂糖	人参 枝豆	しょうゆ 酒 こんぶだし	41.1 g		
		ちくわのお茶風味揚げ	X	X			ちくわ	卵		小麦粉	油	粉茶		24.9 g		
		静岡野菜のおひたし					かつお節					チンゲンサイ	もやし	しょうゆ	4.6 g	
		ごま味噌汁					豆腐	味噌	油揚げ	じゃが芋	ごま	人参	ごぼう 葉ねぎ	さば節		
	りんご											りんご				
24 水	対島中	牛乳				X	牛乳									
	1,2年	ソフトめんミートソース	X		X		豚肉	チーズ		ソトめん(小麦粉)		玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ デミグラスソース	847 Kcal		
		ツナとじゃが芋のサラダ					ツナ			小麦粉	油	セロリー マッシュルーム	ブイヨン ソース	32.5 g		
		メロン								じゃが芋	油	砂糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 塩 からし	27.2 g	
												パセリ	にんにく	3.7 g		
												メロン				
25 木		牛乳				X	牛乳									
		ご飯								米						
		豚肉と厚揚げの中華炒め					生揚げ	豚肉		でん粉	砂糖	油	ピーマン たけのこ しめじ	しょうゆ オイスターソース	860 Kcal	
		もやしのナムル								ごま	ごま油	もやし	ほうれん草	しょうゆ	36.1 g	
		五目豆					大豆	こんぶ		こんにゃく	砂糖	人参	ごぼう	れんこん	28.2 g	
	りんごゼリー◎					りんごゼリー (りんご)			りんご果汁	砂糖				3.1 g		
26 金		牛乳				X	牛乳									
		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)		754 Kcal		
		皿うどん	X				豚肉	いか	なると	チャーめん(小麦粉)		もやし 玉ねぎ 白菜	パイタン しょうゆ	35.1 g		
		中華風卵スープ			X		鶏肉	卵	茎わかめ	でん粉	ごま油	人参	きくらげ	しょうゆ	30.7 g	
		ラムネ型チーズ◎			X		チーズ					玉ねぎ 人参	小松菜	チンタン しょうゆ	4.9 g	
	みかん										みかん					
29 月		牛乳				X	牛乳									
		じゃごゆかりご飯					じゃご			米				ゆかり	864 Kcal	
		鶏ごもり卵			X		卵	豚肉		白滝	砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ	40.4 g		
		ブロッコリーのごま和え								ごま	砂糖	ブロッコリー	人参	しょうゆ	26.5 g	
		具だくさん味噌汁					味噌	あさり	豚肉	じゃが芋		キャベツ	人参	しめじ	さば節	3.7 g
	パイナップル											パイナップル				
30 火		牛乳				X	牛乳									
		ご飯								米						
		さばのみりん干し					さばのみりん干し									
		キャベツとじゃこの酢しょうゆ和え					じゃご					キャベツ		しょうゆ	酢	28.1 g
		のっぺい汁			X		生揚げ	うずら卵	豚肉	さと芋	でん粉		大根 人参	根深ねぎ	さば節 しょうゆ	塩
	柿												柿			

- 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。