

# 2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・大池小・富戸小・南小・旭小】

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
1	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				678 Kcal 24.5 g 31.7 g 2.5 g
		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		
		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 にんじん たけのこ グリブ・ス しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	
		うすらたまごのしょうゆに ミニサラダ			X					うすらたまご		さやいんげん	さけ しょうゆ	
		けんないさんみかんタルト◎	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	
2	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				682 Kcal 26.7 g 21.5 g 1.7 g
		ごはん									こめ			
		カレーマーボ								とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく	パイタン しょうゆ かつお さけ カレーこ	
		キャベツのナムル									ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	
3	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				626 Kcal 28.2 g 22.2 g 3.5 g
		さくらごはん									こめ		しょうゆ さけ しお	
		ししゃもたつたあげ◎	X							ししゃもたつたあげ(ししゃも あぶら)	こむぎこ でんぷん さとう			
		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	
		つみれきんぴらみそしる								さば いか みそ	でんぷん ごまあぶら	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ はねぎ しょうが	さばぶし しお トウガラシ	
4	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				586 Kcal 25.3 g 20.5 g 3.4 g
		しゃがいのグラタン	X		X					ベーコン チーズ だっしふんにゅう	じゃがいも 小麦 バター パンこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム パセリ	パイオン しお こしょう	
		ポイルブロッコリー								とりにく		ブロッコリー	しお	
		キャベツスープ										キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	パイオン しょうゆ しお こしょう	
		いよかん										いよかん		
7	月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				610 Kcal 28.2 g 20.8 g 2.9 g
		ごはん									こめ			
		さわらのアーモンドやき								さわら	アーモンド あぶら さとう		しょうゆ みりん	
		ひじきのいために								ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん さやいんげん しいたけ	しょうゆ	
		けんちんじる								とうふ ぶたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	しょうゆ さばぶし しお	
8	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				638 Kcal 20.9 g 23.1 g 2.5 g
		レーズンいりロールパン◎	X		X					ロールパン (こむぎこ)	ほしぶどう さとう	ショートニング だっしふんにゅう		
		ポークビーンズ	X		X					ぎゅうにゅう	バター 小麦 あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん	かつお パイオン ソース	
		マセドアンサラダ								きんときまめ ぶたにく		にんにく	あかワイン しお こしょう	
		ラムネがたチーズ◎			X					ハム	じゃがいも さとう	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし	
		アセロラゼリー								かんてん	さとう		アセロラジュース	
9	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				694 Kcal 30.5 g 22.3 g 3.3 g
		みそラーメン	X							みそ ぶたにく	ちゅうかめん (こむぎこ) ごま ごまあぶら	もやし はくさい たまねぎ たけのこ はねぎ にんじん	パイタン しょうゆ さばぶし	
		しらすいりシューマイ◎	X							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 小麦	だいすこ	
		さんしょくあえ									さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	しょうゆ す	
		こくとくるみ								だいす	くるみ さとう くるざとう でんぷん あぶら		しお	
10	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				687 Kcal 27.7 g 26.5 g 2.2 g
		ごはん									こめ			
		さわらとかシューナッツの いためもの								さわら	カシューナッツ でんぷん あぶら ごまあぶら	たけのこ しめじ ピーマン にんじん しょうが にんにく	しょうゆ さけ	
		ちゅうかうすたまごスープ			X					とりにく たまご くきわかめ	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう	
14	月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				715 Kcal 28.4 g 25.2 g 2.8 g
		ヒビンバ								ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	
		ごもくスープ								とうふ とりにく	でんぷん	たけのこ ねぶたねぎ しょうが しいたけ	チンタン しょうゆ しお	
		くるみむしパン	X		X					ケーキミックス(こむぎこ) ぎゅうにゅう	さとう だっしふんにゅう くるみ くるざとう	バター		

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 (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり た もの 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
15	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				629 Kcal 24.8 g 23.1 g 3.1 g
		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		
		コロッケ	X		X	X				ふたにく たまご	じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ	しお こしょう	
		ポイルキャベツ								だっしふんにゅう	マッシュポテト こむぎこ		ソース	
		ふゆやさいとこのこのスープ								とりにく	でんぷん	だいこん こまつな しめじ	チンタン しょうゆ さけ	
		パインかん									にんじん しいたけ しょうが	しお		
											パインかん			
16	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				730 Kcal 24.2 g 22.6 g 2.4 g
		ハヤシライス	X							ふたにく	こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ ブイヨン ハチマシ	
		パリパリかいそうサラダ	X							かいそうミックス	はるまきのかわ あぶら	キャベツ コーン きゅうり	ソース デミタラシ	
		ココアプリン			X					だっしふんにゅう	とうにゅう	プリンのもと (さとう)	ココア	
17	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				706 Kcal 28.3 g 22.4 g 2.3 g
		ごはん								こめ				
		ふたにくとあつあげのからに								なまあげ ふたにく	でんぷん さとう	ねぶかねぎ にんじん	しょうゆ さけ みりん	
		きのみあえ								みそ	アーモンド さとう くるみ	はくさい もやし ほうれんそう	しょうゆ	
		みそしる								みそ	じゃがいも	たまねぎ	さばぶし	
		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	ブルーベリーかじゅう	かんてん		
18	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				615 Kcal 24.7 g 26.9 g 2.3 g
		きなこあげパン	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		
		コーンシチュー	X		X					ふたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ	たまねぎ クリームコーン	ブイヨン しお こしょう	
		フレンチサラダ									バター あぶら	にんじん コーン パセリ		
		ネーブル								あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう		
											ネーブル			
21	月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				650 Kcal 30.9 g 24.3 g 3.1 g
		こまつなとじゃこのごはん								あぶらあげ	じゃこ	こめ ごまあぶら	こまつな	
		さばのおちやふうみあげ								さば	でんぷん あぶら	こなちや	しょうゆ さけ しお	
		しずおかレタスのいそかあえ								のり		レタス ほうれんそう	しょうゆ	
		しずおかやさいのみそとうにゅうじる								とうふ とうにゅう	さといも ごまあぶら	だいこん はくさい はねぎ	さばぶし	
		はるみ							とりにく みそ		はるみ			
22	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				652 Kcal 30.2 g 20.0 g 2.7 g
		ごはん								こめ				
		キンピラエッグ			X					たまご ふたにく	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	
		はくさいのおひたし								さつまあげ	ひじき		しょうゆ	
		さつまじる								かつおぶし		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	
		パイナップル							とうふ とりにく	さつまいも	はくさい しめじ にんじん	さばぶし		
									あぶらあげ	みそ				
											パイナップル			
24	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				623 Kcal 26.6 g 19.8 g 2.1 g
		ゆかりごはん								こめ			ゆかり	
		とうふのまごあげ			X		X			とうふ とりにく えび	でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお	
		くきわかめのごますあえ								たまご おからパウダー				
		すましじる								くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		いよかん							なると		こまつな はくさい はねぎ	さばぶし しょうゆ しお		
											いよかん			
25	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				641 Kcal 29.3 g 25.3 g 3.4 g
		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		
		ハンバーグ	X		X	X				ふたにく ぎゅうにく	パンこ あぶら	たまねぎ	ケチャップ ソース	
		じゃがバター			X					たまご だっしふんにゅう	じゃがいも	バター	しお こしょう	
		ほうれんそうのスープ								ベーコン		ほうれんそう たまねぎ	ブイヨン しょうゆ しお	
		りんご								キャベツ にんじん しめじ	こしょう			
											りんご			
28	月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				693 Kcal 29.0 g 19.6 g 2.6 g
		ごはん								こめ				
		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 トガラシ	
		きんときまめ								きんときまめ	さとう		しょうゆ しお	
		キムチなべ								とうふ ふたにく みそ	じゃがいも はるさめ	キムチ えのきだけ	さばぶし さけ しょうゆ	
		グレープフルーツ							さとう ごまあぶら	さとう	チンゲンサイ			
											グレープフルーツ			

- 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。