

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 だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ マッシュポテト	あぶら こむぎこ	たまねぎ しお		こしょう	
		ポイルキャベツ											キャベツ		ソース	
		ふゆやさいときのこのスープ								とりにく	でんぷん	だいこん こまつな にんじん しいたけ	しょうが		チンタン しょうゆ さけ しお	
		パインかん										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 さとう	あぶら	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	「チャップ」 「フイヨン」 「ハヤシ」 ソース 「デジ」 「ライス」 しょうゆ しお
		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 ごまあぶら	あぶら	キャベツ コーン きゅうり		す しょうゆ しお こしょう	
		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 しょうが		にんじん さけ みりん さばぶし トウガラシ	
		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 バター	あぶら こむぎこ	たまねぎ クリームコーン にんじん コーン		パセリ	「フイヨン」 しお こしょう
		フレンチサラダ 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	
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	しょうゆ さけ しお			
		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 もやし にんじん	しょうゆ			
		しずおかやさいのみそとうにゅうじる								とうふ とりにく みそ	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										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 さつまあげ	ひじき	さとう あぶら	ごほう にんじん		しょうゆ	
		はくさいのおひたし								かつおぶし			はくさい ほうれんそう		しょうゆ	
		さつまじる								とうふ とりにく	みそ	さつまいも	はくさい しめじ にんじん		さばぶし	
		パイナップル										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 たまご	おからパウダー	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								くきわかめ		ごま さとう	キャベツ きゅうり		す しょうゆ	
		すましじる								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										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 ぎゅうにゅう たまご	だっしふんにゅう	パンこ あぶら	たまねぎ しお		「ケチャップ」 ソース こしょう	
		じゃがバター			X						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 キャベツ にんじん		しめじ	「フイヨン」 しょうゆ しお こしょう
		りんご										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 「トウガラシ」			
		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 さとう	ごまあぶら	キムチ えのきだけ チンゲンサイ		さばぶし さけ しょうゆ	
		グレープフルーツ										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。