

令和4年

2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	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	南中 2.3年	牛乳			X					牛乳				703 Kcal 30.7 g 24.2 g 4.5 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)		
	北中 3年	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 パン粉 油	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	パイオン 塩 こしょう	
	対島中 3年	ポイルブロッコリー								鶏肉		ブロッコリー	塩	
		キャベツスープ										キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
		いよかん									いよかん			
2 水	南中 3年	牛乳			X					牛乳				891 Kcal 38.8 g 27.3 g 4.5 g
		味噌ラーメン	X							味噌 豚肉	中華麺(小麦粉) ごま ごま油	もやし 白菜 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ 人参	パイタン しょうゆ さば節	
	北中 3年	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	豚脂 しょうが 小麦粉 大豆粉)		
	対島中 3年	三色和え								大豆	くるみ 砂糖 黒砂糖 でん粉 油	大根 ほうれん草 人参	しょうゆ 酢	
		黒糖くるみ											塩	
3 木	牛乳			X						牛乳				792 Kcal 36.3 g 25.4 g 3.7 g
	ご飯									米			しょうゆ みりん	
	さわらのアーモンド焼き									さわら	アーモンド 油 砂糖			
	ひじきの炒め煮									ひじき 油揚げ	砂糖 油	人参 さやいんげん しいたけ	しょうゆ	
	けんちん汁									豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	しょうゆ さば節 塩	
	節分豆								大豆					
4 金	南中 特支	牛乳			X					牛乳				810 Kcal 29.7 g 37.1 g 3.3 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)		
		焼きそば	X							豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ グリブス しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう	
		うすら卵のしょうゆ煮			X					うすら卵		さやいんげん	酒 しょうゆ	
		ミネソラダ								油 砂糖		キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう	
	県内産みかんタルト◎	X	X	X					県内産みかんタルト(小麦粉)	牛乳 大豆 マーガリン	卵 砂糖	みかん果汁 米粉)		
7 月	牛乳			X						牛乳				791 Kcal 32.8 g 25.5 g 4.3 g
	さくらご飯									米			しょうゆ 酒 塩	
	ししゃも竜田揚げ◎	X								ししゃも竜田揚げ(ししゃも)	小麦粉 でん粉 砂糖 油			
	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	
	つみれきんぴら味噌汁									さば いか 味噌	でん粉 ごま油	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが	さば節 塩 トウガラシ	
	いよかん										いよかん			
8 火	牛乳			X						牛乳				749 Kcal 29.7 g 27.8 g 3.9 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)		
	コロッケ	X	X	X						豚肉 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 油 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう	
	ポイルキャベツ									鶏肉	でん粉	キャベツ	ソース	
	冬野菜ときのこのスープ											大根 小松菜 しめじ 人参 しいたけ しょうが	チンタン しょうゆ 酒 塩	
	パイン缶										パイン缶			
9 水	牛乳			X						牛乳				863 Kcal 33.0 g 25.6 g 2.2 g
	ご飯									米				
	カレーマーボ									豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ ビーマン 人参 しょうが にんにく	パイタン しょうゆ かつお 酒 カレー粉	
	キャベツのナムル										ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ 酢	
	杏仁豆腐			X					牛乳 寒天	砂糖	みかん缶 パイン缶 桃缶			
10 木	牛乳			X						牛乳				922 Kcal 35.2 g 30.7 g 3.7 g
	ヒビンバ									豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油	ほうれん草 もやし 人参 にんにく しょうが	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	
	五目スープ									豆腐 鶏肉	でん粉	たけのこ 根深ねぎ しょうが しいたけ	チンタン しょうゆ 塩	
	くるみ蒸しパン	X		X						ケーキミックス粉(小麦粉)	砂糖 脱脂粉乳)			
	牛乳			X					牛乳	くるみ 黒砂糖 バター				
14 月	牛乳			X						牛乳				861 Kcal 34.0 g 32.3 g 3.0 g
	ご飯									米				
	さわらとカシューナッツの炒め物									さわら	カシューナッツ でん粉 油 ごま油 砂糖	たけのこ しめじ ビーマン 人参 しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
	中華風卵スープ			X						鶏肉 卵 荳わかめ	でん粉 ごま油	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
	ネーブルオレンジ											ネーブルオレンジ		

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
15 火		牛乳				X				牛乳				
		レーズン入りロールパン◎	X			X				ロールパン (小麦粉)	干しぶどう 砂糖	ショートニング 脱脂粉乳)		790 Kcal
		ポークビーンズ	X			X				牛乳 金時豆 豚肉	バター 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 トマト缶	ケチャップ ブイオン ソース	25.1 g
		マセドアンサラダ								ハム	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参	赤ワイン 塩 こしょう	27.4 g
		ラムネ型チーズ◎ アセロラゼリー				X				チーズ 寒天	砂糖	アセロラジュース	酢 塩 こしょう からし	3.3 g
16 水		牛乳				X				牛乳				
		ご飯									米			872 Kcal
		さばのごま焼き								さば 味噌	ごま 砂糖	にんにく	酒 みりん トガラシ	35.3 g
		金時豆								金時豆	砂糖		しょうゆ 塩	22.8 g
		キムチ鍋								豆腐 豚肉 味噌	じゃが芋 春雨 砂糖	キムチ えのきだけ	さば節 酒 しょうゆ	3.2 g
	グレープフルーツ											グレープフルーツ		
17 木	南中	牛乳				X				牛乳				
	北中	ご飯									米			882 Kcal
	1.2年	豚肉と厚揚げの辛煮								生揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油	根深ねぎ 人参 しょうが	しょうゆ 酒 みりん	34.7 g
	対島中	木的美和え								味噌	アーモンド 砂糖 くるみ	白菜 もやし ほうれん草	しょうゆ	26.9 g
		味噌汁								味噌	じゃが芋	玉ねぎ	さば節	3.1 g
	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	ブルーベリー果汁 寒天			
18 金	南中	牛乳				X				牛乳				
	3年	食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		787 Kcal
	北中	ハンバーグ	X		X	X				豚肉 牛肉 卵	パン粉 油	玉ねぎ	ケチャップ ソース	35.8 g
	1.2年	じゃがバター				X				じゃが芋	バター		塩 こしょう	30.8 g
	対島中	ほうれん草のスープ								ベーコン		ほうれん草 玉ねぎ	ブイオン しょうゆ 塩	4.6 g
	りんご										キャベツ 人参 しめじ	こしょう		
21 月		牛乳				X				牛乳				
		ご飯									米			817 Kcal
		キンピラエッグ			X					卵 豚肉	砂糖 油	ごぼう 人参	しょうゆ	37.0 g
		白菜のおひたし								さつまいも ひじき		白菜 ほうれん草	しょうゆ	23.7 g
		さつまいも汁								豆腐 鶏肉 油揚げ	さつまいも	白菜 しめじ 人参	さば節	3.3 g
	パイナップル								味噌			パイナップル		
22 火		牛乳				X				牛乳				
		小松菜とじゃこのご飯								油揚げ じゃこ	米 ごま油	小松菜	しょうゆ 酒 塩	825 Kcal
		さばのお茶風味揚げ								さば	でん粉 油	粉茶	しょうゆ 酒 塩	39.0 g
		静岡レタスの磯香和え								のり		レタス ほうれん草	しょうゆ	29.3 g
		静岡野菜の味噌豆腐汁								豆腐 豆乳 鶏肉	さと芋 ごま油	大根 白菜 葉ねぎ	さば節	4.3 g
	はるみ								味噌			はるみ		
24 木		牛乳				X				牛乳				
		ご飯									米			806 Kcal
		親子煮			X					卵 鶏肉 なると	砂糖	玉ねぎ グリンピース	しょうゆ 酒 みりん	39.5 g
		キャベツとわかめの酢の物								わかめ	砂糖	しいたけ	さば節	21.8 g
		小魚からめ					X			煮干し	ピーナツ アーモンド	キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ	3.0 g
	アシドミルク◎				X				アシドミルク(乳製品)	砂糖				
25 金		牛乳				X				牛乳				
		きなこ揚げパン	X			X				ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		742 Kcal
		コーンシチュー	X			X				きな粉	油 砂糖		塩	29.8 g
		フレンチサラダ								豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ クリームコーン	ブイオン 塩 こしょう	32.7 g
	いちご									油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	3.0 g	
28 月		牛乳				X				牛乳				
		ハヤシライス	X							豚肉	米 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 マツタケ	ケチャップ ブイオン ハヤシ	917 Kcal
		バリバリ海藻サラダ	X							海藻ミックス	香巻きの皮 油	キャベツ コーン きゅうり	ソース デミグラス	28.5 g
	ココアプリン				X					プリン素 (砂糖)		しょうゆ 塩	27.3 g	
									脱脂粉乳 豆乳			ココア	3.3 g	

- 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。