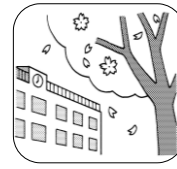


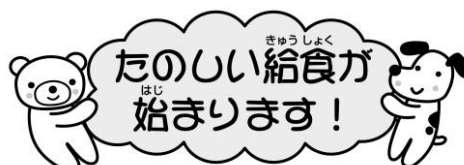
令和4年

かいていばん 4月 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
8月	東小 大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				674 Kcal 31.9 g 21.1 g 3.1 g
	富戸小 南小 1年	ごはん								たまご ぶたにく さつまあげ ひじき	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	
	旭小	キャベツとじゃこのおひたし			X					じゃこ かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	
		ごまみそしる								とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま	ごぼう にんじん はねぎ	さばぶし	
		りんご										りんご		
11月	東小 大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				694 Kcal 34.2 g 24.9 g 2.6 g
	富戸小 南小 1年	ごはん								さば	さとう あぶら		しょうゆ みりん	
	旭小	さばのてりやき								さば	さとう あぶら		しょうゆ みりん	
		きのみあえ								アボカド くるみ さとう	アボカド くるみ さとう	ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ	
		なっとう◎								なっとう (だいず たらこ からし)			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 ごぼう にんじん はねぎ	さばぶし しょうゆ しお		
	オレンジ										オレンジ			
12月	全校 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				638 Kcal 24.7 g 18.0 g 2.7 g
		ごはん								とうふ ぶたにく とりにく たまご だっしふんにゅう	パンこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
		とうふハンバーグ	X		X	X				とうふ ぶたにく とりにく たまご だっしふんにゅう	パンこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
		こふきいも									じゃがいも	パセリ	しお	
		ちんげんさいのスープ								ベーコン		ちんげんさい たけのこ にんじん しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
	パイナップル										パイナップル			
13月	全校 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				628 Kcal 24.8 g 24.0 g 2.9 g
		たけのこごはん								あぶらあげ	こめ	たけのこ しいたけ	しょうゆ さけ しお	
		ししゃもフライ◎	X							ししゃもフライ (ししゃも あぶら)	パンこ こむぎこ あぶら			
		いろいろやさしいごまあえ									ごま さとう	ブロッコリー にんじん さやいんげん	しょうゆ	
		もずくスープ								とりにく もずく		たまねぎ キャベツ えのきだけ トマト にんじん	フイオン しょうゆ しお こしょう	
	ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ			
14月	全校 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				712 Kcal 23.2 g 20.0 g 2.3 g
		カレーライス	X							ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	フイオン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ しお	
		かいそうサラダ								ツナ かいそう	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお からし	
		プリン			X					とうにゅう だっしふんにゅう	プリンのもと (さとう)			
		しょうパン◎	X		X					しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		
15月	東小 旭小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				668 Kcal 31.9 g 24.6 g 3.3 g
		しょうパン◎	X		X					しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		
		チキングラタン	X		X					とりにく チーズ だっしふんにゅう	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	フイオン しお こしょう	
		ポイルブロッコリー										ブロッコリー	しお	
		ミネストローネスープ								だいず ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん コーン セロリー パセリ にんにく	フイオン しお こしょう	
	りんご										りんご			
18月	東小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				708 Kcal 28.4 g 20.8 g 2.6 g
		ごはん									こめ			
		さわらのごまみそあえ								さわら みそ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま	さやいんげん しょうが	しょうゆ	
		しらすのかきたまじる			X					たまご しらす	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
		あまなつみかんゼリー								かんてん	さとう	あまなつみかんかん		



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	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	
19 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				641 Kcal 23.2 g 22.4 g 2.4 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 グリンピース しょうが しいたけ	ソース しお こしょう		
		じゃがいもサラダ								ハム	じゃがいも さとう	あぶら	コーン たまねぎ きゅうり		す しお こしょう
		フルーツヨーグルトあえ				X				ヨーグルト			みかんかん バインかん ももかん		
20 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				708 Kcal 30.0 g 27.2 g 1.9 g	
		ごはん									こめ				
		マーボー豆腐						X		とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぶん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん オイスターソース さけ トウガラシ		
		もやしのナムル									ごまあぶら		もやし ほうれんそう		しょうゆ す
		こくとくるみ								だいず	くるみ さとう くるざとう でんぶん あぶら		しお		
21 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				644 Kcal 29.8 g 22.5 g 2.5 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 さとう あぶら		しょうゆ みりん		
		キャベツときゅうりのおかかあえ								かつおぶし			キャベツ きゅうり		しょうゆ
		こもくまめ								だいず 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
	ラムネがたチーズ◎				X				チーズ						
22 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				644 Kcal 23.4 g 22.7 g 3.2 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					ぶたにく たまご だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ こんぶ マッシュポテト あぶら	たまねぎ	しお こしょう		
		ポイルキャベツ											キャベツ		ソース
		やさいスープ								ベーコン	じゃがいも		たまねぎ キャベツ にんじん セロリー		パイオン しょうゆ しお こしょう
	バインかん											バインかん			
25 月	ふるさと給食	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				618 Kcal 29.0 g 17.6 g 2.9 g	
		たけのごそほろどん								ぶたにく みそ	こめ さとう ごま ごまあぶら	たけのこ グリンピース しょうが にんにく	しょうゆ さけ		
		キャベツとくきわかめのおひたし								かつおぶし くきわかめ			キャベツ きゅうり		しょうゆ
		するがじる								とうふ あじ いか みそ	さともいこんにゃく でんぶん	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが	さばぶし しお		
		あまなつみかん													あまなつみかん
26 火	東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				586 Kcal 25.9 g 24.7 g 3.4 g	
	旭小	ドックパン	X		X					ロールパン (こむぎこ) フランクフルト	ショートニング さとう あぶら	だっしふんにゅう キャベツ	ケチャップソース しお こしょう からし		
		イタリアンサラダ	X								スパゲティ さとう オリーブオイル	キャベツ コーン あかピーマン	す しお こしょう		
		トマトとレタスのスープ			X					たまご とりにく レンズまめ			トマト たまねぎ しめじ レタス		パイオン しお しょうゆ こしょう
		りんごゼリー◎								りんごゼリー (りんご)	りんごかじゅう さとう				
27 水	富戸小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				656 Kcal 29.9 g 20.7 g 2.4 g	
		ごはん									こめ				
		かますのアーモンドフライ	X		X					かます たまご	こむぎこ パンこ アーモンド あぶら		しお ワイン こしょう		
		キャベツのしおこんぶあえ								しおこんぶ	ごまあぶら		キャベツ		
		はるやさいとあさりのみそしる								みそ あさり	じゃがいも		キャベツ たけのこ にんじん きぬさや		さばぶし
	オレンジ												オレンジ		
28 木	富戸小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				726 Kcal 26.7 g 22.8 g 3.5 g	
		コンソメライス									こめ		しお コンソメ		
		ブラウンシチュー	X		X					とりにく	じゃがいも こんぶ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ さやいんげん	ケチャップ パイオン デミグラスソース ソース		
		ビーンズフライ(カレー)								だいず	でんぶん あぶら		マッシュルーム にんにく		しょうゆ ワイン しお
		フレンチサラダ									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
	アシドミルク◎				X				アシドミルク (にゅうせいひん)	さとう					

○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5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。