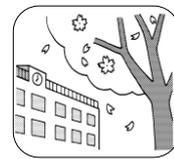


令和4年

4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	落花生	えび	かに	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
8 金		牛乳				X			牛乳					
		チキンライス				X			鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリルピース	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉	790 Kcal	
		イカのイタリヤ揚げ				X			いか 牛乳	でん粉 油		コンソメ 塩	33.3 g	
		ほうれん草のスープ							ベーコン		ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 えのき茸	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう	24.4 g 4.1 g	
		グレープゼリー							寒天	砂糖	ぶどうジュース			
11 月		牛乳				X			牛乳					
		ご飯								米				918 Kcal
		さわらのごま味噌和え							さわら 味噌	じゃが芋 砂糖 でん粉 油 ごま	さやいんげん しょうが	しょうゆ	36.6 g 25.1 g	
		しらすのかきたま汁			X				卵 しらす	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参	さば節 しょうゆ 塩	3.3 g	
12 火		牛乳				X			牛乳					
		ご飯								米				926 Kcal
		麻婆豆腐					X		豆腐 豚肉 えび 味噌	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 椎茸 しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース 酒 唐辛子	39.0 g 35.7 g 2.4 g	
		もやしのナムル								ごま油	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢		
		黒糖くるみ							大豆	くるみ 砂糖 黒砂糖 でん粉 油		塩		
13 水		牛乳				X			牛乳					
		筍そぼろ丼							豚肉 味噌	米 砂糖 ごま ごま油	筍 グリルピース しょうが にんにく	しょうゆ 酒	801 g 36.3 g	
		キャベツと茎わかめのおひたし							かつお節 茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ	21.5 g	
		駿河汁							豆腐 あじ いか 味噌	里芋 こんにゃく でん粉	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ しょうが	さば節 塩	3.7 g	
14 木		牛乳				X			牛乳					
		ご飯								米				841 Kcal
		かますのアーモンドフライ	X	X					かます 卵	小麦粉 パン粉 アーモンド 油		塩 ワイン こしょう	35.9 g 26.2 g	
		キャベツの塩昆布和え							塩昆布	ごま油	キャベツ		2.9 g	
		春野菜とあさりの味噌汁							味噌 あさり	じゃが芋	キャベツ 筍 人参 絹さや	さば節		
15 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			818 Kcal
		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 筍 グリンピース しょうが 椎茸	ソース 塩 こしょう	28.9 g 27.8 g 3.3 g	
		じゃが芋サラダ							ハム	じゃが芋 油	コーン 玉ねぎ きゅうり	酢 塩 こしょう		
18 月		牛乳				X			牛乳					
		ご飯								米				845 Kcal
		さばの照り焼き							さば	砂糖 油		しょうゆ みりん	39.8 g	
		木の実和え								アーモンド くるみ 砂糖	ほうれん草 もやし 白菜	しょうゆ	28.6 g	
		納豆◎							納豆 (大豆)	たれ からし			3.3 g	
		けんちん汁							豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩		
	オレンジ									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(1群・2群)	黄色の食べ物(5群・6群)	緑の食べ物(3群・4群)	調味料	エネルギー	
										(体の組織をつくる)	(エネルギーになる)	(体の調子を整える)		たんぱく質 脂質 塩分	
19 火		牛乳				X				牛乳				844 Kcal	
		食パン◎	X		X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		40.7 g	
		チキングラタン	X		X					鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 油	玉ねぎ マッシュルーム	パイオン 塩 こしょう	30.5 g	
		ポイルブロッコリー										ブロッコリー	塩	4.1 g	
		ミネストローネスープ								大豆 ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン セロリー パセリ にんにく りんご	パイオン 塩 こしょう		
20 水		牛乳				X				牛乳				819 Kcal	
		ご飯								米				31.5 g	
		豆腐ハンバーグ	X		X					豆腐 豚肉 鶏肉 卵 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	21.9 g	
		粉ふき芋									じゃが芋		塩	3.7 g	
		ちんげん菜のスープ								ベーコン		ちんげん菜 筍 人参 椎茸	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
	パイナップル											パイナップル			
21 木		牛乳				X				牛乳				918 Kcal	
		コンソメライス								米			塩 コンソメ	33.2 g	
		ブラウンシチュー	X		X					鶏肉	じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ さやいんげん マッシュルーム にんにく	ケチャップ パイオン デミグラスソース ソース しょうゆ ワイン 塩	27.6 g	
		ビーンズフライ(カレー)								大豆	でん粉 油		塩 カレー粉 パプリカ	4.6 g	
		フレンチサラダ									油 砂糖		酢 塩 こしょう		
	アシドミルク◎				X				アシドミルク(乳製品)	砂糖		キャベツ きゅうり 人参			
22 金		牛乳				X				牛乳				752 Kcal	
		ドックパン	X		X					ロールパン (小麦粉) フランクフルト	ショートニング 砂糖 油	脱脂粉乳 キャベツ	ケチャップソース 塩 こしょう からし	34.7 g	
		イタリアンサラダ	X								スパゲティ 砂糖 オリーブ油	キャベツ コーン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	4.3 g	
		トマトとレタスのスープ			X					卵 鶏肉 レンズ豆		トマト 玉ねぎ しめじ レタス	パイオン 塩 しょうゆ こしょう		
		りんごゼリー◎								りんごゼリー (りんご りんご果汁 砂糖)					
25 月		牛乳				X				牛乳				802 Kcal	
		筍ご飯								油揚げ	米		筍 椎茸	しょうゆ 酒 塩	30.4 g
		ししゃもフライ◎	X							ししゃもフライ (ししゃも)	パン粉 小麦粉 油			30.7 g	
		いろいろ野菜のごま和え									ごま 砂糖	ブロッコリー 人参 さやいんげん	しょうゆ	3.7 g	
		もずくスープ								鶏肉 もずく		玉ねぎ キャベツ えのき茸 トマト 人参	パイオン しょうゆ 塩 こしょう		
	ニューサマーオレンジ											ニューサマーオレンジ			
26 火		牛乳				X				牛乳				808 Kcal	
		食パン◎	X		X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		29.2 g	
		クロック	X		X					豚肉 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 小麦粉 マッシュポテト 油	玉ねぎ	塩 こしょう	28.7 g	
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	4.1 g	
		野菜スープ								ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー	パイオン しょうゆ 塩 こしょう		
	パイン缶											パイン缶			
27 水		牛乳				X				牛乳				904 Kcal	
		カレーライス	X							豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが	パイオン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレー粉 塩	27.7 g	
		海藻サラダ								ツナ 海藻	油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	23.7 g	
	プリン				X				豆乳 脱脂粉乳	プリンの素 (砂糖)			3.0 g		
28 木		牛乳				X				牛乳				813 Kcal	
		ご飯								米				36.8 g	
		さわらのアーモンド焼き								さわら	アーモンド 砂糖 油		しょうゆ みりん	26.4 g	
		キャベツときゅうりのおかか和え								かつお節		キャベツ きゅうり	しょうゆ	3.4 g	
		五目豆								大豆 昆布	こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう れんこん	しょうゆ		
	ラムネ型チーズ◎				X				チーズ						

○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。