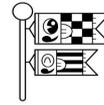


令和4年

5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】

Table with columns for Date, School, Dish Name, Ingredients, Allergens (Wheat, Egg, Milk, Soy, Sesame, Fish, Shellfish, Nuts), and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, Salt).

日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	鶏卵	えび	かに	赤の食べ物 あかたもの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	黄色の食べ物 きいろたもの 黄色の食べ物 ねっ ちから (熱や力のもと)	緑の食べ物 みどりたもの 緑の食べ物 からだ ちようし (体の調子をとのとる)	調味料 ちようみりやう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 糖分
19 木		ぎゅうにゅう ごはん					X		ぎゅうにゅう				660 Kcal
		おやこに			X				たまご とりにく	さとう	たまねぎ グリンピース	しょうゆ さけ さばぶし	33.3 g
		キャベツとわかめのおひたし							じゃこ わかめ		しいたけ	みりん	16.7 g
		くたくさんみそしる							ぶたにく みそ	じゃがいも	キャベツ	しょうゆ	3.0 g
		れいとうようなし◎							れいとうようなし (ようなし)	さとう	にんじん キャベツ	さばぶし	
20 金		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				653 Kcal
		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)		31.7 g
		えびグラタン	X		X	X			えび 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 パセリ	パイオン しお こしょう	23.2 g
		ミニサラダ								あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	3.3 g
		ひよこまめのスープ							ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー	パイオン しょうゆ しお	
	あまなつみかん										なつみかん	こしょう	
23 月		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				690 Kcal
		しらすごはん							しらす わかめ	こめ			31.8 g
		さばコロン	X	X					さば たまご みそ	パンこ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ しょうが	しお カレーこ	24.4 g
		しずおかやさいのおひたし							かつおぶし		オリーブ油 もやし	しょうゆ	2.8 g
		いとやさいスープ							ぶたにく		だいこん たけのこ レタス	さばぶし しょうゆ しお	
	ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ		
24 火		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				633 Kcal
		チキンバーガー	X		X				ロールパン (こむぎこ とりにく)	ショートニング さとう あぶら でんぶん さとう	だっしふんにゅう) キャベツ	しょうゆ みりん	30.4 g
		スパゲティサラダ	X							スパゲティ さとう あぶら オリーブあぶら	きゅうり キャベツ にんじん	す しお こしょう	23.9 g
		ミネストローネ							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	パイオン しお こしょう	3.4 g
	ヨーグルト◎					X		ヨーグルト					
25 水		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				753 Kcal
		ごはん								こめ			29.9 g
		きびなごフライ◎	X						きびなごフライ (きびなご)	パンこ くるこま こむぎこ	だいず)		24.9 g
		くきわかめのだめもの							くきわかめ かつおぶし	ごまあぶら	ねぶかねぎ	しょうゆ	2.1 g
		キャベツとんじる							ぶたにく みそ	じゃがいも こまあぶら	キャベツ にんじん しょうが	さばぶし	
	おちやのはマフィン	X	X	X				ぎゅうにゅう たまご	ケフィア(こむぎこ) さとう あまなっとう バター	さとう だっしふんにゅう)	こなちや		
26 木		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				646 Kcal
		ごはん								こめ			28.6 g
		とうふのまさごあげ			X		X		とうふ とりにく えび たまご おからがが-	でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお	21.1 g
		キャベツとちくわのごまあえ							ちくわ	さとう ごま	キャベツ	しょうゆ す	2.1 g
		すけちかじる							なまあげ		だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ さばぶし しお	
	グレープフルーツ									ねぶかねぎ グレープフルーツ			
27 金	富戸小	ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				640 Kcal
		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)		26.4 g
		カレーコロッケ	X	X	X				ぶたにく たまご だっしふんにゅう	じゃがいも あぶら パンこ マヨネーズ こむぎこ	たまねぎ	しお こしょう カレーこ	24.5 g
		アスパラソテー				X				バター	アスパラガス コーン	しお こしょう	3.0 g
		ヘルシースープ							とうふ わかめ	ごま	キャベツ にんじん コーン	パイオン しょうゆ しお	
	メロン									グリンピース	こしょう		
	メロン									メロン			
30 月	富戸小	ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				683 Kcal
	大池小	ごはん								こめ			27.6 g
	旭小	カレーマーボ							とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	パイオン しょうゆ ケチャップ	22.9 g
		きのみあえ								アーモンド くるみ さとう	しょうが にんにく	さけ カレーこ	1.7 g
	みかんのはなさくゼリー				X			ぎゅうにゅう とうにゅう かんてん	さとう	ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ		
	みかんのはなさくゼリー				X			ぎゅうにゅう とうにゅう かんてん	さとう	みかかん まっちゃん			
31 火		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				620 Kcal
		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)		29.1 g
		チリコンカン							だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお	26.5 g
		ツナとじゃがいものサラダ							ツナ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお	3.1 g
		キャベツスープ							ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん	パイオン しょうゆ しお	
	パイナップル										パイナップル	こしょう	

○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な品目について、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年生の栄養師です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養師です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養師です。

※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。