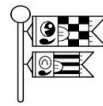


令和4年

5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	アレルギー					赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (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 糖質 水分	
			小麦	そば	卵	落花生	えび						
2月		牛乳			X		牛乳						
		グリーンピースごはん						米	グリーンピース	酒 塩	820 Kcal		
		いかの立田揚げ					いか	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	35.5 g		
		大根と豚肉の煮物					豚肉	砂糖 油 でん粉	大根 にんじん たけのこ 根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	22.2 g 4.3 g		
		味噌汁 かしわ餅◎					豆腐 わかめ 味噌 かしわ餅 (こしあん)	上新粉 砂糖	なめこ 葉ねぎ	さば節			
6月		牛乳 ご飯			X		牛乳	米					806 Kcal
		豚肉とじゃが芋の南蛮煮					豚肉 味噌	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん	28.1 g 20.8 g		
		納豆◎					納豆 (大豆 タレ)	辛子			2.6 g		
		中華和え						春雨 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 辛子			
		オレンジ							オレンジ				
9月		牛乳			X		牛乳						
		ハヤシライス	X				牛肉	米 小麦粉 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく	ケチャップ デミグラスソース ブイオン ハヤシルウ ソース	920 Kcal 29.2 g 25.7 g		
		スパイシーポテト						じゃが芋 油		カレー粉 チリパウダー こしょう パプリカ 塩	3.8 g		
		野菜のレモンサラダ						砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 しょうゆ			
		アジドミルク◎			X		アジドミルク (乳製品)	砂糖					
10月		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		798 Kcal		
		ミートローフ	X	X	X		豚肉 牛肉 チーズ 卵 脱脂粉乳	パン粉 油	玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩 こしょう	37.6 g 35.3 g		
		ミックスポテト			X			じゃが芋 バター	コーン にんじん グリーンピース	塩 こしょう	4.3 g		
		小松菜のスープ					ベーコン	でん粉	小松菜 たけのこ にんじん	ブイオン しょうゆ 塩 こしょう			
	オレンジ							オレンジ					
11月	南中 特支	牛乳			X		牛乳						
		タンタンメン	X				豚肉 みそ	中華めん (小麦粉) 砂糖 ごま油	もやし 白菜 かつおイ 葉ねぎ にんにく しょうが	バイタン 酒 みりん しょうゆ 唐辛子 トマト しょうゆ みりん	907 Kcal 37.3 g 26.1 g		
		うすらの卵の甘辛煮			X		うすらの卵	砂糖	さやいんげん	しょうゆ	5.0 g		
		キャベツのナムル						ごま油	キャベツ もやし にんじん ほうれん草	酢 しょうゆ			
		杏仁豆腐			X		牛乳 寒天	砂糖	みかん缶 バイン缶 もも缶				
12月		牛乳 ご飯			X		牛乳	米					943 Kcal
		きびなごフライ◎	X				きびなごフライ (きびなご)	パン粉 黒ごま 小麦粉 油	大豆		35.8 g 29.1 g		
		茎わかめ炒め物					茎わかめ かつおぶし	ごま油	根深ねぎ	しょうゆ	2.9 g		
		キャベツ豚汁					豚肉 味噌	じゃが芋 ごま油	キャベツ にんじん しょうが	さば節			
		お茶の葉マフィン	X	X	X		牛乳 卵	ケーキミックス (小麦粉) 砂糖 甘納豆 バター	砂糖 脱脂粉乳) 粉茶				
13月		牛乳			X		牛乳						
		黒糖入り食パン◎	X		X		食パン (小麦粉)	ショートニング 黒糖 砂糖	脱脂粉乳		880 Kcal		
		ホワイトシチュー	X		X		豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	ブイオン 塩 こしょう	36.9 g 37.2 g		
		大豆と小魚のアーモンド和え					大豆 煮干し	アーモンド でん粉 砂糖 油		しょうゆ	4.1 g		
		フレンチサラダ パイナップル						油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん パイナップル	酢 塩 こしょう			
16月	対島中 3年	牛乳			X		牛乳						
		山菜ご飯						米	山菜	しょうゆ 酒 塩	779 Kcal		
		さばのごま焼き					さば 味噌	ごま 砂糖	にんにく	酒 しょうゆ みりん 唐辛子	36.9 g 27.2 g		
		小松菜としめじの煮びたし					油揚げ じゃこ	砂糖	小松菜 しめじ	しょうゆ 酒	4.8 g		
		豆腐団子スープ りんごゼリー◎			X		鶏肉 豆腐 卵 おからパウダー りんごゼリー (りんご)	でん粉 砂糖 りんご果汁 砂糖	ほうれん草 白菜 にんじん しいたけ しょうが	チンタン しょうゆ 塩 こしょう			
17月	対島中	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		839 Kcal		
		いちごジャム◎					いちごジャム (いちご)	砂糖			39.1 g		
		えびグラタン	X		X	X	えび 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 パセリ	ブイオン 塩 こしょう	28.0 g 4.1 g		
		ミニサラダ						油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう			
		ひよこ豆のスープ					ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ にんじん セロリー パセリ	ブイオン しょうゆ 塩 こしょう			
18月	対島中 3年	牛乳 ご飯			X		牛乳	米					776 Kcal
		さわらの味噌焼き					さわら 味噌	砂糖 油		しょうゆ 酒	35.5 g		
		野菜のごまドレッシングサラダ						ごま 油 砂糖	キャベツ 大根 もやし きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩	22.4 g 3.7 g		
		かきたま汁 ももの缶詰			X		卵	じゃが芋	たけのこ 白菜 しいたけ もも缶	さば節 しょうゆ 塩			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	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 たんぱく質 脂質 糖質 水分
										(体をつくる)	(熱や力のもと)	(体の調子をととのえる)		
19 木		牛乳				X				牛乳				867 Kcal
		しらすご飯								しらす わかめ	米			39.5 g
		さばコロソ	X		X					さば 卵 味噌	パン粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ しょうが	塩 カレー粉	29.2 g
		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	3.5 g
		伊東野菜スープ								豚肉		大根 たけのこ レタス	さば節 しょうゆ 塩	
	ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ			
20 金		牛乳				X				牛乳				828 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)		33.3 g
		皿うどん	X							豚肉 いか なると	チャーめん でん粉 砂糖 油	もやし 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 たけのこ	パイタン しょうゆ 塩	33.2 g
		ちくわの木の美揚げ	X		X					ちくわ 卵	小麦粉 アーモンド ごま 油			3.7 g
	バイナップルの缶詰											パイナップル		
23 月		牛乳				X				牛乳				806 Kcal
		ご飯								米				39.9 g
		親子煮			X					卵 鶏肉	砂糖	玉ねぎ グリンピース	しょうゆ 酒 さば節	18.3 g
		キャベツとわかめのおひたし								じゃこ わかめ		しいたけ	しょうゆ	3.9 g
		臭たくさん味噌汁								豚肉 味噌	じゃが芋	キャベツ	さば節	3.9 g
	冷凍洋梨◎								冷凍洋梨(洋梨)	砂糖				
24 火	南中	牛乳				X				牛乳				771 Kcal
	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)		31.6 g
	北中	カレーコロッケ	X		X					豚肉 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 油 パン粉 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 カレー粉 こしょう	29.7 g
	3年	アスパラソテー				X					バター	コーン アスパラガス	塩 こしょう	4.1 g
		ヘルシースープ								豆腐 わかめ	ごま	キャベツ にんじん コーン グリンピース	パイオン 塩 こしょう しょうゆ	
	メロン											メロン		
25 水	南中	牛乳				X				牛乳				752 Kcal
	3年	ひじきピラフ				X		X		えび ベーコン ひじき	米 バター	玉ねぎ コーン にんじん	しょうゆ 塩 コンソメ	28.3 g
	北中	ビーンズサラダ								いんげんまめ	油 砂糖	きゅうり キャベツ コーン	酢 塩 こしょう	20.9 g
	3年	野菜スープ								鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ にんじん	パイオン しょうゆ 塩	3.9 g
	国産レモンゼリー◎								国産レモンゼリー(砂糖)	水あめ レモン果汁)				
26 木	南中	牛乳				X				牛乳				860 Kcal
	北中	ご飯								米				34.2 g
		カレーマーボ								豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ にんじん ビーマン	パイタン しょうゆ ケチャップ 酒 カレー粉	21.7 g
		木の美和え								アーモンド くるみ	砂糖	ほうれん草 もやし 白菜	しょうゆ	2.2 g
	みかんの花咲くゼリー				X				牛乳 豆乳 寒天	砂糖	みかん缶 抹茶			
27 金	南中	牛乳				X				牛乳				772 Kcal
	3年	チキンバーガー	X		X					ロールパン(小麦粉)	ショートニング 砂糖 砂糖 油 てん粉	脱脂粉乳)	しょうゆ みりん	36.4 g
		スパゲティサラダ	X							鶏肉	スパゲティ 砂糖 油	きゅうり キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	28.4 g
		ミネストローネ								大豆 ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ にんじん トマト	パイオン 塩 こしょう	4.5 g
	ヨーグルト◎				X						セロリー コーン パセリ			
30 月		牛乳				X				牛乳				809 Kcal
		ご飯								米				35.3 g
		豆腐のまさご揚げ			X			X		豆腐 鶏肉 えび	でん粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 塩	25.0 g
		キャベツとちくわのごま和え								ちくわ 卵 おからパウダー			しょうゆ 酢	2.8 g
		すげちが汁								生揚げ	砂糖 ごま	キャベツ	しょうゆ さば節 塩	
	グレープフルーツ										大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ	しょうゆ		
	グレープフルーツ										グレープフルーツ			
31 火		牛乳				X				牛乳				864 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)		38.6 g
		かますのアーモンドフライ	X		X					かます 卵	パン粉 小麦粉 アーモンド 油		白ワイン 塩 こしょう	33.1 g
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	3.9 g
		アートソッパ								大豆 ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ さやいんげん	パイオン 塩 こしょう	
	スライスチーズ◎				X				チーズ		にんじん しょうが			
	グレープゼリー								寒天	砂糖		ぶどうジュース		

○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。