

# 令和4年 6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】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	鶏卵	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 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				590 Kcal
		おちゃのはチャーハン		X						たまご ソーセージ	こめ あぶら	えだまめ こなちゃ	しょうゆ しお こしょう	26.7 g
		ごもくまめ								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	24.9 g
		しずおかやさいスープ								ぶたにく	あぶら	たまねぎ キャベツ トマト	パイオン しょうゆ しお	20.3 g
		メロン										にんじん セロリー	こしょう	3.0 g
2 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				653 Kcal
		コーンピラフ			X					とりにく	こめ バター	コーン マッシュルーム グリーンピース にんじん	しお コンソメ こしょう	24.4 g
		いかとねぎのあげボール								いか	じゃがいも あぶら こめこ でんぷん	はねぎ	しお	22.4 g
		マセドアンサラダ								ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん	す しお こしょう	2.5 g
		まっちゃんパイ	X		X						パイシート (こむぎこ ざらめとう	あぶら だっしふんにゅう まっちゃん	さとう	
3 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				699 Kcal
		げんまいいりロールパン◎	X		X					げんまいいりロールパン (こむぎこ げんまい さとう	ショートニング だっしふんにゅう )			26.7 g
		コーンシチュー	X		X					ぶたにく だっしふんにゅう	バター	たまねぎ クリームコーン にんじん コーン パセリ	パイオン しお こしょう	24.5 g
		ナッツいりかいそうサラダ								ツナ かいそうミックス	アーモンド さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	2.7 g
		フルーツしらたま									しらたまだんご (もちこめこ)	みかんかん バインかん ももかん	さとう	
6 月	東小 南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				702 Kcal
		ジャンバラヤ			X	X				えび ベーコン	こめ バター	たまねぎ トマトかん にんじん マッシュルーム グリルピーズ あかビーマン きピーマン	コンソメ しお こしょう	25.6 g
		こざかなからめ				X				にぼし	ピーナッツ アーモンド さとう こま		みりん しょうゆ	19.3 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 パセリ	パイオン しょうゆ しお こしょう	3.1 g
		くりむしパン	X		X					とうにゅう	ケフィア (こむぎこ さとう くりかんに	だっしふんにゅう )		
7 火	富戸小 3年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				668 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 )		25.6 g
		やしそば	X							ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	もやし キャベツ たまねぎ 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	24.6 g
		だいずのちゅうかふうサラダ								だいず	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお トウバンジャン	2.6 g
		あじさいゼリー			X					ヨーグルト かんてん	さとう	ぶどうジュース アロエ		
8 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				699 Kcal
		ごはん									こめ			32.0 g
		ししゃもたつたあげ◎	X							ししゃもたつたあげ(ししゃも あぶら	こむぎこ でんぷん さとう )			25.0 g
		おひだし								かつおぶし		こまつな キャベツ	しょうゆ	2.8 g
		なっとう◎								なっとう (だいず たれ からし )				
9 木	旭小 5年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				674 Kcal
		ごはん									こめ			28.3 g
		スタミナやきにく								ぶたにく	あぶら	たまねぎ えのきだけ にんじん いら しょうが にんにく	しょうゆ みりん	23.0 g
		もやしのナムル								とうふ ぶたにく なると	ごま ごまあぶら でんぷん	もやし ほうれんそう	しょうゆ す	2.4 g
		ちゅうかスープ								とうふ ぶたにく なると	でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ きくらげ しょうが	チンタン しょうゆ さけ しお	
10 金	大池小 4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				607 Kcal
	旭小 4年	アンパン	X		X					0-0(こむぎこ ショートニング あずき さとう	ショートニング さとう だっしふんにゅう )			29.8 g
		スペインふうオムレツ		X						たまご ハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト グリルピーズ	しお こしょう	25.0 g
		ほうれんそうのごもくいため								ぶたにく なると	はるさめ あぶら さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ さけ しお	3.1 g
		かたぬきチーズ◎			X					チーズ		たけのこ しいたけ しょうが		
13 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				728 Kcal
		ごはん									こめ			28.1 g
		さわらとカシューナッツの いたためもの								さわら	カシューナッツ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	たけのこ しめじ ピーマン にんじん しょうが にんにく	しょうゆ さけ	26.7 g
		きゅうりのかふうづけ								ごまあぶら		きゅうり	しょうゆ す かつお	3.2 g
		ごもくスープ								とうふ とりにく	でんぷん	たけのこ ねぶかねぎ しょうが しいたけ	チンタン しょうゆ しお	
14 火	旭小 4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				641 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 )		23.2 g
		ポークビーンズ	X		X					ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん にんにく	ケチャップパイオン ソース ワイン しお こしょう	24.9 g
		パセリドポテト			X					チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ パセリ	しお こしょう	2.7 g
		ミニサラダ グレープフルーツ									あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	
15 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				631 Kcal
		カレーなんばん	X							とりにく	うどん (こむぎこ) でんぷん	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん しめじ	しょうゆ さばぶし さけ みりん カレーこしお	30.6 g
		ちくわのいそべあげ	X	X						ちくわ たまご あおのり	あぶら こむぎこ			18.7 g
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ もものかんづめ								じゃこ		キャベツ ももかん	しょうゆ す	3.2 g

日	給食なし	こん だて 献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	あか だ もの 赤の食べ物 (体をつくる)	きいろ だ もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり だ もの 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
16 木	富戸小 4年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				638 Kcal 22.4 g 19.0 g 1.8 g
		かじょうどうふ							なまあげ ぶたにく	さとう でんぶん あぶら	ねぶかねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ	しょうゆ パイタン トウガラシ	
		パンサンスー								はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんじん	しょうゆ す からし	
		パイナップル									パイナップル		
17 金	東小 1~4年 3組 大池小 3年 富戸小 5年	ぎゅうにゅう ロールパン◎	X		X				ロールパン ( ごむぎこ )	ショートニング さとう	だっしふんにゅう )		602 Kcal 25.7 g 24.3 g 3.4 g
		チーズいりピーンスコロッケ	X		X	X			ぶたにく だいす チーズ たまご だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ あぶら マッシュポテト ごむぎこ	たまねぎ	しお こしょう	
		ポイルキャベツ								でんぶん	キャベツ	ソース	
		ぶたにくとチンゲンさいのスープ							ぶたにく		たまねぎ チンゲンさい マッシュルーム にんじん	パイオン しょうゆ しお さけ こしょう	
20 月	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X				とりにく たまご	じゃがいも ソールク あぶら ごむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判がが - ポア助こ オルガ 仮 ガ-リッガがガ-	
		くきわかめのごますあえ							くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに							ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	
21 火	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X				とりにく たまご	じゃがいも ソールク あぶら ごむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判がが - ポア助こ オルガ 仮 ガ-リッガがガ-	
		くきわかめのごますあえ							くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに							ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	
22 水	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X				とりにく たまご	じゃがいも ソールク あぶら ごむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判がが - ポア助こ オルガ 仮 ガ-リッガがガ-	
		くきわかめのごますあえ							くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに							ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	
23 木	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X				とりにく たまご	じゃがいも ソールク あぶら ごむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判がが - ポア助こ オルガ 仮 ガ-リッガがガ-	
		くきわかめのごますあえ							くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに							ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	
24 金	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X				とりにく たまご	じゃがいも ソールク あぶら ごむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判がが - ポア助こ オルガ 仮 ガ-リッガがガ-	
		くきわかめのごますあえ							くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに							ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	
27 月	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X				とりにく たまご	じゃがいも ソールク あぶら ごむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判がが - ポア助こ オルガ 仮 ガ-リッガがガ-	
		くきわかめのごますあえ							くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに							ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	
28 火	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X				とりにく たまご	じゃがいも ソールク あぶら ごむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判がが - ポア助こ オルガ 仮 ガ-リッガがガ-	
		くきわかめのごますあえ							くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに							ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	
29 水	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X				とりにく たまご	じゃがいも ソールク あぶら ごむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判がが - ポア助こ オルガ 仮 ガ-リッガがガ-	
		くきわかめのごますあえ							くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに							ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	
30 木	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X				とりにく たまご	じゃがいも ソールク あぶら ごむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判がが - ポア助こ オルガ 仮 ガ-リッガがガ-	
		くきわかめのごますあえ							くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに							ぶたにく みそ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	

○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。