

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 たんぱく質 24.9g 脂質 20.3g 塩分 3.0g
		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	
		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	
		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	
		メロン										にんじん セロリー	こしょう	
2 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				653 Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.4g 塩分 2.5g
		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	
		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	
		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	
		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	さとう)	
3 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				699 Kcal たんぱく質 26.7g 脂質 24.5g 塩分 2.7g
		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)			
		コーンシチュー	X		X					ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	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	
		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	
		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	からし	
6 月	東小 南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				702 Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.3g 塩分 3.1g
		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	
		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	
		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	
		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 たんぱく質 25.6g 脂質 24.6g 塩分 2.6g
		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)		
		やきそば	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	
		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	
		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 たんぱく質 32.0g 脂質 25.0g 塩分 2.8g
		ごはん									こめ			
		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)			
		おひだし								かつおぶし		こまつな キャベツ	しょうゆ	
		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 たんぱく質 28.3g 脂質 23.0g 塩分 2.4g
		ごはん									こめ			
		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	
		もやしのナムル								とうふ ぶたにく なると	でんぷん	もやし ほうれんそう	しょうゆ す	
		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 旭小 4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				607 Kcal たんぱく質 29.8g 脂質 25.0g 塩分 3.1g
		アンパン	X		X					0-017 (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)			
		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	
		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 たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ さけ しお	
		かたぬきチーズ◎			X					チーズ				
13 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				728 Kcal たんぱく質 28.1g 脂質 26.7g 塩分 3.2g
		ごはん									こめ			
		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 こまあぶら 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	
		きゅうりのかふうづけ								とうふ とりにく	ごまあぶら でんぷん	きゅうり	しょうゆ す かつお	
		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 たんぱく質 23.2g 脂質 24.9g 塩分 2.7g
		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)		
		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	
		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	
		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 たんぱく質 30.6g 脂質 18.7g 塩分 3.2g
		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	
		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			
		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	

日	給食なし	こん だて 献立					あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)		きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)		みどり た もの 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)		調味料 ちゅうりょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
		小麦	そば	卵	乳	かにか								
16 木	富戸小 4年	ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう							638 Kcal 22.4 g 19.0 g 1.8 g
		ごはん						こめ						
		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	しょうゆ パイタン				
		パンサンスー						はるさめ さとう ごま	きゅうり にんじん	しょうゆ す からし				
		パイナップル						ごまあぶら		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		X			ぎゅうにゅう						602 Kcal 25.7 g 24.3 g 3.4 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					
		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	じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ	しお こしょう				
		ポイルキャベツ					たまご だっしふんにゅう	マッシュポテト こむぎこ						
		ぶたにくとチンゲンさいのスープ					ぶたにく	でんぶん	たまねぎ チンゲンさい	パイオン しょうゆ しお				
20 月	富戸小 5年	さくらんぼ							さくらんぼ				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g	
		ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう							
		ごはん						こめ						
		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 ｺｰﾝｸﾞﾙｰｸ あぶら		しょうゆ しお こしょう				
		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				
21 火	南小	ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう						660 Kcal 30.6 g 24.4 g 3.4 g	
		しよくパン◎	X	X			しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう					
		おさかなハンバーグ	X	X			さば いか どうふ	パンこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ みりん				
		やさしい ごまドレッシングサラダ						だいたいﾌｰﾙﾄﾞ (だいたい さとう)	レモンかじゅう	とうガラシ				
		とわにうつくしく ポリシチもどき					ウイナー	じゃがいも あぶら	トマトかん たまねぎ にんじん	パイオン ケチャップ				
22 水	富戸小 5年	ハイクア ｸﾞﾙｰｸ あえ		X			ヨーグルト			パイカン アロエ			681 Kcal 29.1 g 23.7 g 2.4 g	
		ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう							
		ごはん						こめ						
		さばのごまやき					さば みそ	ごま さとう	にんにく	しょうゆ みりん さけ				
		カラフルひじきいため					ぶたにく ひじき	はるさめ あぶら さとう	にんじん ｰｰｰｰｰ ｷｰｰｰ	みりん しょうゆ しお				
23 木	東小 3・4組 旭小 2年	あさりとはくさいのスープ		X			たまご あさり	ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ	パイタン さけ みりん			672 Kcal 30.1 g 19.5 g 3.6 g	
		オレンジ							オレンジ					
		ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう							
		しらすのかきあげどん	X	X			しらす たまご	こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ はねぎ	しょうゆ みりん さばぶし				
		いそかあえ					のり	でんぶん さとう	キャベツ もやし ほうれんそう	しょうゆ				
24 金	東小 3・4組	いなかじる					なまあげ みそ	じゃがいも	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし		645 Kcal 29.9 g 27.5 g 2.2 g	
		すいか						あぶら		さやいんげん				
		ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう							
		おちゃこいりロールパン◎	X	X			おちゃこいりロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう	りよくちや				
		ぶたにくのトマトに	X				ぶたにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ トマトかん ｰｰｰ	ケチャップ パイオン しお				
27 月	富戸小 5年	ひじきサラダ					だいす	さとう でんぶん あぶら	にんじん ｰｰｰｰ ｷｰｰ	みりん しょうゆ しお			605 Kcal 29.6 g 19.2 g 1.9 g	
		けんさんみかんゼリー◎					けんさんみかんゼリー (みかんかじゅう)	みずあめ	さとう					
		ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう							
		ごはん						こめ						
		さけのアーモンドやき					さけ	アーモンド あぶら		さけ しお こしょう				
28 火	富戸小 5年	くきわかめとコーンのサラダ					くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり	す しょうゆ しお			657 Kcal 30.9 g 27.1 g 3.3 g	
		ほうれんそうととうふのスープ		X			とうふ たまご ぶたにく	でんぶん	ほうれんそう にんじん	さばぶし しょうゆ しお				
		グレープフルーツ								グレープフルーツ				
		ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう							
		しよくパン◎	X	X			しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう					
29 水	富戸小 5年	さわらのトマトチーズやき		X			さわら チーズ	オリーブあぶら	トマトかん たまねぎ バジル	さけ しお カレーこ			676 Kcal 21.6 g 19.5 g 3.1 g	
		じゃがいもサラダ						じゃがいも あぶら さとう	コーン きゅうり たまねぎ	す しお こしょう				
		しらすいりレタススープ					ベーコン しらす		レタス たまねぎ	パイオン しょうゆ しお				
		パイカン							ほうれんそう にんじん	こしょう				
		ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう							
30 木	富戸小 5年	カレーライス	X				ぶたにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん	グリーンピース	パイオン カレールウ		663 Kcal 27.5 g 23.1 g 2.2 g	
		ぶくじんづけ◎					ぶくじんづけ (だいこん)	きゅうり なす れんこん	しょうが しそのは	さとう	しお			
		フレッシュサラダ						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				
		ヨーグルト◎		X			ヨーグルト							
		ぎゅうにゅう		X			ぎゅうにゅう							

○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。