

令和4年

8.9月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・刈島中】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	鶏卵	生花	か	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 / 26 金		牛乳				X				牛乳				878 Kcal 36.4 g 27.8 g 2.8 g
		ご飯								米				
		鶏肉のレモン煮								鶏肉	でん粉 油 砂糖	レモン果汁	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	
		いろいろ野菜のごま和え									砂糖 ごま	フロコリー さやいんげん 人参	しょうゆ	
		すけちか汁								生揚げ		大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
		ヨーグルト◎					X				ヨーグルト			
29 月		牛乳				X				牛乳				776 Kcal 33.8 g 22.0 g 3.3 g
		ご飯								米				
		鯖のごま焼き								鯖 味噌	ごま 砂糖	にんにく	酒 みりん かつお	
		お浸し								かつお節		ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	
		たぬき汁								生揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
	すいか										すいか			
30 火		牛乳				X				牛乳				861 Kcal 37.2 g 25.9 g 4.3 g
		小松菜とじゃこのご飯								油揚げ じゃこ	米 ごま油	ごまつな	しょうゆ 酒 塩	
		いかのさらさ揚げ								いか	でん粉 油	しょうが	しょうゆ カレー粉	
		いんげんのおかか和え								かつお節		さやいんげん	しょうゆ	
		トマトとレタスのスープ			X					卵 レンズ豆 ウィンナー		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	
	栗蒸しパン	X				X				豆乳	ケミックス粉 (小麦粉 栗甘露煮)	砂糖 脱脂粉乳)		
31 水		牛乳				X				牛乳				850 Kcal 31.2 g 29.1 g 3.5 g
		ご飯								米				
		鶏肉とカシューナッツの炒め物								鶏肉	カシューナッツ 油 砂糖	たけのこ ビーマン しめじ 人参 しいたけ しょうが	しょうゆ 酒	
		野菜のさっぱり和え									砂糖	にんにく	酢 しょうゆ 塩	
		もずくスープ								鶏肉 もずく		キャベツ 人参 アスパラ 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ えのきだけ	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
	すりおろしりんごゼリー◎								りんごゼリー (りんご りんご果汁 砂糖)					
9 / 2 金		牛乳				X				牛乳				778 Kcal 32.4 g 23.1 g 2.9 g
		じゃこゆかりご飯								じゃこ	米		ゆかり	
		大室山山焼き 鶏南蛮漬								鶏肉	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが	しょうゆ 酢 みりん 酒 トウガラシ	
		伊東野菜スープ								豚肉		大根 たけのこ レタス しいたけ	さば節 しょうゆ 塩	
		みかんゼリー◎								みかんゼリー (みかん果汁 水あめ 砂糖)				
5 月		牛乳				X				牛乳				915 Kcal 36.9 g 26.5 g 3.1 g
		ご飯								米				
		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	玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	
		フレンチサラダ									油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	
		アートソッパ								大豆 ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが 梨	パイオン 塩 こしょう	
6 火		牛乳				X				牛乳				792 Kcal 37.1 g 22.7 g 4.2 g
		ご飯								米				
		スタミナ焼き肉								豚肉	油 ごま	玉ねぎ えのきだけ 人参 しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		きゅうりの華風漬									ごま油	きゅうり	しょうゆ 酢 かつお	
		中華スープ								豆腐 鶏肉 なると	でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ 根深ねぎ しょうが きくらげ	チンタン しょうゆ 酒 塩	
	冷凍パイ◎										冷凍パイ			
7 水		牛乳				X				牛乳				833 Kcal 41.7 g 27.5 g 4.3 g
		きのこご飯								油揚げ	米		しょうゆ 酒 塩	
		イカとねぎの揚げボール								いか	じゃが芋 油 米粉	葉ねぎ	塩	
		アーモンド和え									でん粉	アーモンドフル 砂糖	ごまつな キャベツ もやし しょうゆ	
		芋子汁								豆腐 牛肉	里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
	型抜きチーズ◎					X			チーズ					
8 木		牛乳				X				牛乳				880 Kcal 26.4 g 25.1 g 4.2 g
		カレーライス	X							豚肉	米 じゃが芋 小麦粉	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	
		福神漬◎								福神漬 大根 きゅうり	なす れんこん しょうが	しそ 砂糖		
		ひじきサラダ								ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
		メロン										メロン		
9 金		牛乳				X				牛乳				847 Kcal 34.6 g 31.9 g 3.5 g
		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)		
		かぼちゃクロック	X	X						豚肉 卵	パン粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ	塩 こしょう	
		ポイルキャベツ									マッシュポテト 小麦粉	キャベツ	ソース	
		大豆の粒粒スープ								大豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン セロリー グリンピース	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	
	フルーツヨーグルト和え					X			ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 桃缶			
12 月		牛乳				X				牛乳				891 Kcal 34.8 g 31.7 g 3.5 g
		ご飯								米				
		鯖の中華風								鯖	でん粉 油 砂糖	根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酒	
		もやしのナムル									ごま ごま油	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢	
		中華風コンソープ			X					卵 豚肉	でん粉 春雨	コーン 人参 根深ねぎ しいたけ	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
	アシドミルク◎					X			アシドミルク (乳製品 砂糖)					

ふるさと給食

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	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	
13	火	牛乳			X					牛乳					
		食パン◎	X		X					食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		784 Kcal	
		チリコンカン								大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	クチャップソース 塩 こしょう タバスコ	37.2 g 30.8 g	
		イタリアンサラダ	X								スパゲッティ 砂糖 オリーブオイル	キャベツ コーン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	4.2 g	
		白菜ときのこのスープ								ベーコン		はくさい しめじ マッシュルーム エリンギ 人参 ししいだけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
		オレンジ									オレンジ				
14	水	牛乳			X					牛乳					
		担々麺	X							豚肉 みそ	中華麺(小麦粉) ごま 砂糖 ごま油	もやし はくさい チンゲンサイ 葉ねぎ	パイタン しょうゆ 酒 トウバンジャン	859 Kcal 36.8 g 28.3 g	
		しらす入りシューマイ◎	X							しらす入りシューマイ(玉ねぎ)	たら 豚脂 しらす 油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤玉ねぎ	小麦粉 大豆) 酢 塩 こしょう	3.9 g	
		ミニサラダ													
		冷凍みかん									冷凍みかん				
15	木	牛乳			X					牛乳					
		ご飯								米					
		麻婆豆腐						X		豆腐 豚肉 えび みそ	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 ししいだけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん おろし 酒 トカシ	830 Kcal 35.0 g 23.5 g	
		ハンサンスー									春雨 砂糖 ごま ごま油	きゅうり 人参	しょうゆ 酢 からし	3.3 g	
		マスカット											マスカット		
16	金	牛乳			X					牛乳					
		メキシカンライス			X	X				あさり いか えび	米 バター	玉ねぎ グリンピース	塩 カレー粉	810 Kcal	
		さつま芋と大豆とじゃこの揚げ煮								大豆 じゃこ	さつま芋 油 砂糖 でん粉		しょうゆ みりん	36.8 g 23.1 g	
		荳わかめと卵のスープ		X						卵 鶏肉 荳わかめ	でんぷん	玉ねぎ 人参 こまつな	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	4.8 g	
		梨									梨				
20	火	牛乳			X					牛乳					
		ご飯								米					
		ししゃも竜田揚げ	X							ししゃも竜田揚げ(ししゃも)	小麦粉 でん粉 砂糖 油			902 Kcal 35.8 g 31.5 g	
		五色和え								ハム	砂糖 ごま	ほうれん草 人参 きゅうり もやし	しょうゆ 酢 塩	3.9 g	
		キャベツ豚汁						豚肉 みそ	ごま油	キャベツ 人参 しょうが	さば節				
		ミニおはぎ◎							ミニおはぎ(小豆)	砂糖 もち米 寒天					
21	水	対島中			X					牛乳					
		牛乳			X					牛乳					
		ご飯								米					
		豚肉とじゃが芋の南蛮煮								豚肉 みそ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油	ごぼう 人参	しょうゆ みりん	784 Kcal 33.4 g 19.0 g	
		キャベツの塩昆布和え								塩昆布	ごま油	キャベツ		3.9 g	
		しらすのかきたま汁		X					卵 しらす	でん粉	玉ねぎ こまつな 人参	さば節 しょうゆ 塩			
		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					
27	火	牛乳			X					牛乳					
		黒糖入りロールパン◎	X		X					黒糖入りロールパン(小麦粉 黒糖)	ショートニング 砂糖 脱脂粉乳				
		キムチ焼きそば	X							豚肉	中華麺 油	もやし キムチ たけのこ 人参 にら ししいだけ	しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン こしょう	789 Kcal 27.4 g 28.0 g	
		ナッツ入り海藻サラダ								ツナ 海藻	アーモンド 油	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	3.7 g	
		フルーツ白玉							白玉団子 もち米粉) 砂糖	みかん缶 バイン缶 桃缶					
28	水	牛乳			X					牛乳					
		ご飯								米					
		厚焼き卵		X						卵 豆腐	砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリルビーズ	しょうゆ 塩 酒	834 Kcal 34.1 g	
		じゃがいものぞめ煮								じゃが芋	砂糖		しょうゆ	22.2 g	
		香り味噌汁								豆腐 みそ 油揚げ 青のり		人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	3.5 g	
		グレープフルーツ									グレープフルーツ				
29	木	牛乳			X					牛乳					
		ご飯								米					
		さわらの照り焼き								さわら	砂糖			しょうゆ みりん	793 Kcal 39.8 g
		三色和え									砂糖	大根 ほうれん草 人参	しょうゆ 酢	21.6 g	
		納豆								納豆(大豆 タレ)	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 人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩			
		オレンジ									オレンジ				
30	金	牛乳			X					牛乳					
		食パン◎	X		X					食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		772 Kcal	
		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	ブイヨン 塩 こしょう	32.4 g 26.0 g	
		荳わかめとコーンのサラダ								荳わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	4.3 g	
		静岡野菜スープ								豚肉		玉ねぎ キャベツ トマト 人参 セロリー	ブイヨン 塩 こしょう		
		桃の缶詰									桃缶				

- 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。