

令和4年

10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	こん だて 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	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	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
3月		ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				626 Kcal
		きんぴらエッグ			X					たまご ぶたにく ひじき さつまあげ	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	26.9 g
		おかかあえ								かつおぶし		キャベツ こまつな きゅうり	しょうゆ	17.4 g
		さつまいものみそしる								みそ	さつまいも	だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ	さばぶし	2.6 g
		かき										かき		
4火		ぎゅうにゅう リーズンいりロールパン◎	X		X					ぎゅうにゅう				706 Kcal
		カレーコロッケ	X		X					ぶたにく 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 こむぎこ	さとう ショートニング たまねぎ	だっしふんにゅう) しお カレーこ しょう	25.9 g
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	28.1 g
		ミネストローネ								だいす ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん コーン セロリー パセリ にんにく	パイオン しお しょう	2.8 g
		パイナップル											パイナップル	
5水		ぎゅうにゅう ひじきごはん			X					ぎゅうにゅう				653 Kcal
		やしきしゃも								とりにく あぶらあげ ひじき ししゃもひもの	こめ さとう	にんじん ししいたけ	しょうゆ さけ	30.6 g
		きのみあえ									アーモンド くるみ さとう	ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ	22.6 g
		のっぺいじる			X					なまあげ うすらたまご ぶたにく	さといも でんぷん	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ しお	3.2 g
		ヨーグルト◎			X					ヨーグルト				
6木	東小 6年	ぎゅうにゅう くりごはん			X					ぎゅうにゅう				695 Kcal
	富戸小 1.2年	さばのたつたあげ いそかあえ								さば のり	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	28.7 g
	南小 6年	くたくさんみそしる なし								ぶたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん	さばぶし	22.4 g
												なし		3.3 g
7金	東小 1.2年	ぎゅうにゅう ロールパン◎	X		X					ぎゅうにゅう				600 Kcal
	富戸小 1.2年	ロールパン◎	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 じゃがいも こむぎこ	だっしふんにゅう)		25.2 g
	南小 6年	チキンのブラウンシチュー	X							ツナ わかめ	あぶら さとう	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん さやいんげん マッシュルーム にんにく	ケチャップ パイオン デミグラスソース ソース しょうゆ ワイン しお	19.0 g
		わかめとコーンのサラダ								ツナ わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ しお からし	3.3 g
		マロンプリン			X					とうにゅう だっしふんにゅう	くりかんろに プリンのもと (さとう)			
11火		ぎゅうにゅう さつまいもいりたきこみごはん			X			X		ぎゅうにゅう				596 Kcal
		ちくわのおちやぶらうみあげ しすおかやさいのおひだし	X		X					えび とりにく ちくわ たまご かつおぶし	こめ さつまいも さとう こむぎこ あぶら	にんじん ししいたけ こなちや	しょうゆ さけ しお さけ	28.6 g
		つみれじる								さば いか	でんぷん	チンゲンサイ もやし にんじん こまつな ねぶかねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ さばぶし しょうゆ しお	18.0 g
		みかん										みかん		2.7 g
12水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				689 Kcal
		てんぷらうどん	X		X		X			いか さくらえび たまご	うどん (こむぎこ) さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ さけ みりん さばぶし こぶだし しお	24.6 g
		きんときまめ さんしょくあえ りんご								きんときまめ	さとう	だいこん ほうれんそう にんじん りんご	しょうゆ しお しょうゆ す	16.7 g
13木	大池小 6年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				673 Kcal
	富戸小 3年	にくどうふ								とうふ ぶたにく	さとう でんぷん	こまつな ねぶかねぎ にんじん しょうが	しょうゆ さばぶし	30.8 g
		からしあえ なっとう◎ なし								ハム なっとう (だいす タレ からし)	はるさめ ごま さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし	20.4 g
14金	大池小 6年	ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X					ぎゅうにゅう				674 Kcal
		やしきそば	X							しょくパン (こむぎこ ぶたにく あおのり	ショートニング さとう ちゅうかめん あぶら	だっしふんにゅう)		26.3 g
		うすらたまごのあまからに ツナサラダ			X					うすらたまご ツナ	さとう あぶら さとう	もやし キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが グリーンピース ししいたけ	ソース しお しょう	27.9 g
		マスカット										さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん す しお からし	3.0 g
17月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				641 Kcal
		ピビンバ								ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら こまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが	みりん しょうゆ トウパンジャン しお	26.8 g
		わかめスープ								とうふ わかめ	こまあぶら	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	パイオン しお しょうゆ こしょう	16.8 g
18火		あんにとどうふ			X					ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかんかん バインかん ももかん		2.4 g
		ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X					ぎゅうにゅう				634 Kcal
		じゃがいものグラタン	X		X					しょくパン (こむぎこ ベーコン だっしふんにゅう チーズ	ショートニング さとう じゃがいも こむぎこ バター パンこ あぶら	だっしふんにゅう)		25.3 g
		プロッコリーのサラダ								ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	パイオン しお しょう	24.4 g
		しすおかやさいスープ										たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	パイオン しお しょう	3.4 g
	オレンジ										オレンジ			

ふるさと給食

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	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							
19 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				628 Kcal 30.0 g 16.9 g 2.9 g							
		ごはん									こめ										
		しおさげ								さけ	あぶら		しお								
		くきわかめのいためもの								くきわかめ	かつおぶし	ごま	ごまあぶら		ねぶかねぎ	しょうゆ					
		ほうとうじる	X							ぶたにく	あぶらあげ	みそ	ほうとう(こむぎことうにゅう)		かほちゃ	ほくさい	さばぶし	しょうゆ			
	かき											だいこん	にんじん	しめじ	ねぶかねぎ	しいたけ					
20 木	大池小 5年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				693 Kcal 21.4 g 22.0 g 2.2 g							
	旭小 6年	もりのきのこカレー	X							ぶたにく		こめ	じゃがいも		たまねぎ	にんじん	エリンギ	パイオン	カレー	ウソース	
		ピーズサラダ								だいず		あぶら	さとう		キャベツ	コーン	きゅうり	す	しお	こしょう	
		パイナップルヨーグルトあえ				X				ヨーグルト					パイナップル		アロエ				
21 金	大池小 5年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				596 Kcal 29.6 g 23.0 g 3.5 g							
	旭小 6年	チキンサンド	X		X					とりにく		ロールパン(こむぎこ)	さとう		ショートニング	さとう	だいこん	しょうゆ	みりん		
		サザエとしらすの ペペロンチーノ	X							サザエ	しらす		スパゲッティ		あぶら	こまつな	たまねぎ	にんにく	しょうゆ	さけ	しお
		チンゲンサイとたまごのスープ			X					たまご	ベーコン		でんぷん			チンゲンサイ	たけのこ	にんじん	パイオン	しょうゆ	しお
	ぶどう													ぶどう							
24 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				723 Kcal 32.8 g 22.5 g 3.2 g							
		しらすごはん								しらす	わかめ	こめ									
		とうふのまさごあげ			X		X			とうふ	とりにく	えび	さとう		でんぷん	あぶら	たまねぎ	にんじん	しょうゆ	しお	
		ごまあえ								ごま	さとう				はくさい	ほうれんそう	しょうゆ				
	あさりのみそしる								あさり	あぶら	みそ		だいこん	ねぶかねぎ	さばぶし						
	ふかしいも												さつまいも								
25 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				712 Kcal 31.3 g 22.5 g 2.9 g							
		ごはん									こめ										
		だいずとりにくのみそいため								とりにく	だいず	みそ	でんぷん		あぶら	さとう	たけのこ	ピーマン	ねぶかねぎ	さけ	しょうゆ
		はくさいとわかめのおひたし								じゃこ	わかめ				しょうが	にんにく					
		けんちんじる								とうふ	ぶたにく		さとも		こんにゃく	あぶら	だいこん	ごぼう	にんじん	さばぶし	しょうゆ
	ブルーベリーゼリー◎											さとう	ブルーベリー	かんてん							
26 水	東小 5年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				694 Kcal 24.3 g 20.6 g 1.4 g							
		ごはん									こめ										
		かじょうとうふ								なまあげ	ぶたにく		さとう		でんぷん	あぶら	ねぶかねぎ	にんじん	しょうゆ	パイオン	トウガラシ
		こまつなサラダ								ハム		さとう	ごま		ごまあぶら	こまつな	もやし				
	とうにゅういりスイートポテト			X					とうにゅう		さつまいも	さとう	バター						みりん		
27 木	東小 5年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				624 Kcal 23.1 g 19.6 g 2.4 g							
		コーンピラフ			X					とりにく		こめ	バター		コーン	にんじん	グリーンピース	コンソメ	しお	こしょう	
		スパイシーピーズ								だいず		でんぷん	あぶら						しお	こしょう	カレー
		やさいのレモンすあえ										さとう	あぶら		キャベツ	きゅうり	コーン	しょうゆ	す	しお	
		ラビオリトマトスープ	X		X					ラビオリ(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく	パンこ		じゃがいも	バター	たまねぎ	にんじん	トマト	パイオン	しお
	れいとうおうとう◎								れいとうおうとう(おうとう)	さとう											
28 金	南小 5年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				655 Kcal 26.9 g 30.5 g 3.0 g							
		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		だいこん	しょうゆ					
		あじのアーモンドフリッター	X		X					あじ	たまご		あぶら		アーモンド					しお	こしょう
		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	
		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	
	パインかん													パインかん							
31 月	南小 5年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				627 Kcal 24.5 g 22.4 g 2.8 g							
		ごはん									こめ										
		さんまのかばやき								さんま(さんま)	でんぷん		あぶら		さとう				しょうゆ	みりん	
		やさいのさっぱりあえ										さとう			キャベツ	フロッキー	にんじん	しょうゆ	す	しお	
		ちゅうかうたまごスープ			X					とりにく	たまご		でんぷん		ごまあぶら	たまねぎ	にんじん	こまつな	チンタン	しょうゆ	しお
	オレンジ													オレンジ							

○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5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。

※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。