^{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】

		103	C	_		•				(小) 人心小, 由广小, 用	
	給食なし	献 立	小麦	ک ا	完 和 生	えだに	あか た もの 赤の食べ物 からた (体をつくる)	まいる 黄色の食べ物 なから (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 からだ ちょうし (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
		ぎゅうにゅう			×		ぎゅうにゅう				
		ごはん	╁╂	+	-		たまご ぶたにく ひじき	こめ あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	626 Kcal 26.9 g
3		きんぴらエッグ		×			さつまあげ	GC7 WISIS	Cla 3 1270070	04 710	20.9 g 17.4 g
月		おかかあえ	Ħ	1			かつおぶし		キャベツ こまつな きゅうり	しょうゆ	2.6 g
h		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	さばぶし	
			Ш	_					ねぶかねぎ		
		かき		-		₽	*. = r =		かき		
		ぎゅうにゅう レーズンいりロールパン◎	×	+	×		ぎゅうにゅう レーズンいりロールパン (こむぎこ ほしぶどう	上 さとう ショートニング	 だっしふんにゅう)	706 Kcal
				1		Ħ	ぶたにく たまご	じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ	しお カレーこ こしょう	
4		カレーコロッケ	×	ľ×	×		だっしふんにゅう	マッシュポテト こむぎこ			28.1 g
		ボイルキャベツ							キャベツ	ソース	2.8 g
火		ミネストローネ					だいず 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	ブイヨン しお こしょう	
									にんにく		
		パイナップル							パイナップル		
		ぎゅうにゅう	Ш	4	×		ぎゅうにゅう				
_		ひじきごはん		-		Н	とりにく あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ	653 Kca
5		やきししゃも きのみあえ		+	-	Н	ししゃもひもの	アーモンド くるみ さとう	ほうれんそう もやし はくさい	1 - 50	30.6 g 22.6 g
zk			H	+		Н	なまあげ うずらたまご	さといも でんぷん	だいこん にんじん	さばぶし しょうゆ しお	3.2 g
٦,		のっぺいじる		×			ぶたにく	22010 270370	ねぶかねぎ	C18/3/0 08 2/9 0/0	J.Z g
		ヨーグルト◎			×	Ħ	ヨーグルト		14.575 14.6		
		ぎゅうにゅう	ΙŢ	1	×		ぎゅうにゅう				
6		くりごはん						こめ くり ごま		さけ しょうゆ しお	695 Kca
O		さばのたつたあげ					さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	28.7 g
木		いそかあえ		4		ш	00	in this is	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	22.4 g
		ぐだくさんみそしる なし	╀	+	_	\blacksquare	ぶたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん	さばぶし	3.3 g
		ぎゅうにゅう	+	+	_	+	ぎゅうにゅう	+	4U		
	富戸小		×	+	×			ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		600 Kca
	1.2年		Ħ	1	Ë	Ħ	とりにく	じゃがいも こむぎこ		ケチャップ ブイヨン	25.2 g
7		チキンのブラウンシチュー	×					あぶら さとう	にんじん さやいんげん マッシュルーム にんにく	デミグラスソース ソース しょうゆ ワイン しお	19.0 g 3.3 g
金	04		Ħ	+	_	Ħ	ツナ わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお	0.0 g
		わかめとコーンのサラダ							にんじん	からし	
		マロンプリン			×		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)			
		ぎゅうにゅう	1	+	×	Ħ	ぎゅうにゅう	7 7 7 8 9 8 2 1 2 2 3 1			
		さつまいたいのたきこれごけん ら	T			×	えび とりにく	こめ さつまいも さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しお	596 Kcal
11		ちくわのおちゃふうみあげ さ	×	×			ちくわ たまご	こむぎこ あぶら	こなちゃ	さけ	28.6 g
		しずおかやさいのおひたし、	Ш	1			かつおぶし		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	18.0 g
火		つみれじる \ 給					さば いか	でんぷん	にんじん こまつな ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ しお	2.7 g
		みかん	H	+	-	Н			しいたけ しょうが みかん		
		ぎゅうにゅう	+	╅	×	\blacksquare	ぎゅうにゅう		05/3/70		
				+			いか さくらえび	うどん(こむぎこ)	たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ みりん	689 Kca
12		てんぷらうどん	×	×		×	たまご	さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ねぶかねぎ	さばぶし こぶだし しお	24.6 g 16.7 g
水		きんときまめ	1 1	+	\blacksquare	Ħ	きんときまめ	さとう		しょうゆ しお	3.0 g
		さんしょくあえ	1 1	T	Ħ	П	C, T G C S N S	さとう	だいこん ほうれんそう にんじん		0.0 0
		りんご							りんご		
		ぎゅうにゅう			×		ぎゅうにゅう				
		ごはん						こめ			673 Kca
13	富戸小						とうふ ぶたにく	さとう でんぷん	こまつな ねぶかねぎ	しょうゆ さばぶし	30.8 g
木	3年	からしあえ	+	-			ЛΔ	はるさめ ごま さとう	にんじん しょうが もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし	20.4 g 2.3 g
115		からしめん なっとう©	Ħ	1			なっとう (だいず	タレ からし)	1060 19711112	100 B R R R R R R R R R R R R R R R R R R	∠.∪ 8
		なし	Ħ	1			(/CV19		なし		
	大池小	ぎゅうにゅう	T		×		ぎゅうにゅう				
	6年						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)		674 Kcal
	04	しょくパン◎	×		×					NI_7 1 to to	
14	04				×	H	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) - X 000 COx J	26.3 g
14	04	しょくパン◎ やきそば	×		×			ちゅうかめん あぶら	にんじん たけのこ しょうが	19-X 08 20x3	27.9 g
14 金	04	やきそば			×		ぶたにく あおのり		にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ		
	04	やきそば うずらたまごのあまからに		×	×		ぶたにく あおのり うずらたまご	さとう	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん	27.9 g
	04	やきそば うずらたまごのあまからに ツナサラダ		×	×		ぶたにく あおのり		にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん		27.9 g
	04	やきそば うずらたまごのあまからに		×	×		ぶたにく あおのり うずらたまご	さとう	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん	27.9 g
金	04	やきそば うずらだまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう		×	×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ	さとう	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ 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	27.9 g 3.0 g
	04	やきそば うずらたまごのあまからに ツナサラダ マスカット		×	×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん す しお からし みりん しょうゆ トウバンジャン しお	27.9 g 3.0 g 641 Kcal 26.8 g
金	04	やきそば うずらだまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう		×	×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ きゅうにゅう	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん す しお からし みりん しょうゆ トウバンジャン しお ブイヨン しお しょうゆ	27.9 g 3.0 g 641 Kcal 26.8 g 16.8 g
金 17	04	やきそば うずらたまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう ヒビンバ わかめスープ		×	×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	しょうゆ みりん す しお からし みりん しょうゆ トウバンジャン しお	27.9 g 3.0 g 641 Kca 26.8 g
金 17	04	やきそば うすらたまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう ヒビンバ わかめスープ あんにんどうふ		×	×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう かんてん	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん す しお からし みりん しょうゆ トウバンジャン しお ブイヨン しお しょうゆ	27.9 g 3.0 g 641 Kca 26.8 g 16.8 g
金 17	04	やきそば うすらたまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう ヒビンバ わかめスープ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	×	×	×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう かんてん ぎゅうにゅう	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	しょうゆ みりん す しお からし みりん しょうゆ トウバンジャン しお ブイヨン しお しょうゆ	27.9 g 3.0 g 641 Kca 26.8 g 16.8 g 2.4 g
金 17 月	04	やきそば うすらたまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう ヒビンバ わかめスープ あんにんどうふ ぎゅうにゅう しょくバン®	×	×	×		がたにく あおのり うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう かんてん ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまかぶら	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ ねぶかねぎ みかんかん パインかん ももかん だっしふんにゅう)	しょうゆ みりん す しお からし みりん しょうゆ トウバンジャン しお ブイヨン しお しょうゆ こしょう	27.9 g 3.0 g 641 Kca 26.8 g 16.8 g 2.4 g
金 17		やきそば うすらたまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう ヒビンバ わかめスープ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	×	×	× × × × × × ×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう かんてん ぎゅうにゅう	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ みかんかん パインかん ももかん たっしぶんにゅう) たまねぎ マッシュルーム パセリ	しょうゆ みりん す しお からし みりん しょうゆ トウバンジャン しお ブイヨン しお しょうゆ こしょう	27.9 g 3.0 g 641 Kcal 26.8 g 16.8 g 2.4 g
17 月		やきそば うすらたまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう ヒビンバ わかめスープ あんにんどうふ ぎゅうにゅう しょくバン®	×	×	× × × × × × ×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう かんてん ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ ペーコン だっしふんにゅう チーズ	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまかぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ みかんかん パインかん ももかん だっしふんにゅう) たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー コーン	しょうゆ みりん す しお からし かりん しょうゆ トウバンジャン しお フィヨン しお しょうゆ こしょう フィヨン しお こしょう しょうゆ こしょう しょうゆ しお しょうゆ しお	27.9 g 3.0 g 641 Kca 26.8 g 16.8 g 2.4 g 634 Kca 25.3 g 24.4 g 3.4 g
金 17 月	04	やきそば うずらだまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう ヒビンバ わかめスープ あんにんどうふ ぎゅうにゅう しょくパン® じゃがいものグラタン ブロッコリーのサラダ	×	×	× × × × × ×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう かんてん きゅうにゅう しょくパン (こむぎこ ベーコン だっしふんにゅう	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら さとう ショートニング さとう じゃがいも こむぎこ パター パンこ あぶら	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ きやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ みかんかん パインかん ももかん だっしふんにゅう) たまねぎ マッシュルーム パセリ プロッコリー コーン たまねぎ キャベツ にんじん	しょうゆ みりん す しお からし かりん しょうゆ トウバンジャン しお フィヨン しお しょうゆ こしょう フィヨン しお こしょう しょうゆ こしょう しょうゆ しお しょうゆ しお	27.9 g 3.0 g 641 Kca 26.8 g 16.8 g 2.4 g 634 Kca 25.3 g 24.4 g 3.4 g
17 月		やきそば うずらだまごのあまからに ツナサラダ マスカット ぎゅうにゅう ヒビンバ わかめスープ あんにんどうふ ぎゅうにゅう しょくバン® じゃがいものグラタン	×	×	× × × × × ×		ぶたにく あおのり うずらたまご ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう かんてん ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ ペーコン だっしふんにゅう チーズ	さとう あぶら さとう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら さとう ショートニング さとう じゃがいも こむぎこ パター パンこ あぶら	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん マスカット もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ みかんかん パインかん ももかん だっしふんにゅう) たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー コーン	しょうゆ みりん す しお からし かりん しょうゆ トウバンジャン しお フィヨン しお しょうゆ こしょう フィヨン しお こしょう しょうゆ こしょう しょうゆ しお しょうゆ しお	27.9 g 3.0 g 641 Kcal 26.8 g 16.8 g 2.4 g 634 Kcal 25.3 g 24.4 g 3.4 g

В	給食なし	献 艾	小麦	そば	印乳	落花生	え が じ	がの食べ物	きいろ た もの 黄色の食べ物	みどり た もの 緑の食べ物	まょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質
			Ш					(体をつくる)	^{ねつ ちから} (熱や力のもと)	^{からだ ちょうし} (体の調子をととのえる)		塩 分
		ぎゅうにゅう		_	×	H		ぎゅうにゅう				
		ごはん しおざけ	H	-		H	-	さけ	こめ あぶら		しお	628 Kcal 30.0 g
19		くきわかめのいためもの	H	+	-	H	+	くきわかめ かつおぶし		ねぶかねぎ	しょうゆ	30.0 g 16.9 g
عاد		(219/3 8909) 1/289 809		T		H		ぶたにく あぶらあげ	ほうとう(こむぎこ とうにゅう		さばぶし しょうゆ	2.9 g
水		ほうとうじる	×					みそ		だいこん にんじん しめじ		
										ねぶかねぎ しいたけ		
		かき	Ш			Щ				かき		
	大池小	ぎゅうにゅう	H	_	×	H	_	ぎゅうにゅう		++6* C/N/ -UN	→ /¬>, +, , , + > , , ¬	
20	5年	もりのきのこカレー	×					ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく しょうが	ブイヨン カレールウ ソース しょうゆ しお カレーこ	693 Kcal
	6年		H	t	F	H	+	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	
木		ビーンズサラダ							5.0.5	あかピーマン	000 0000	2.2 g
		パイナップルヨーグルトあえ			×			ヨーグルト		パインかん アロエ		
	大池小	ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				
	5年	チキンサンド	×		×			とりにく		ショートニング さとう	だっしふんにゅう)	596 Kcal
21	旭小		H	+	_	H	_		さとう あぶら でんぷん	キャベツ	しょうゆ みりん	29.6 g
	6年	サザエとしらすの ペペロンチーノ	×					サザエ しらす	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら	こまつな たまねぎ にんにく	しょうゆ さけ しお こしょう	23.0 g 3.5 g
金			H	+		H	-	たまご ベーコン	でんぷん	チンゲンサイ たけのこ	ブイヨン しょうゆ しお	3.0 g
		チンゲンサイとたまごのスープ	H	>	×			/250 10 10	C/0/3//0	にんじん	こしょう	
		ぶどう	Ħ	t		Ħ				ぶどう		
		ぎゅうにゅう		T	×			ぎゅうにゅう				
		しらすごはん						しらす わかめ	こめ			723 Kcal
24		とうふのまさごあげ		,	×		×	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	32.8 g
				ľ		Щ	_	たまご おから				22.5 g
月		ごまあえ	H	_	_	H	_	++10 +22+10 7.7	ごま さとう	はくさい ほうれんそう	しょうゆ	3.2 g
		あさりのみそしる ふかしいも	H	+		H		あさり あぶらあげ みそ	さつまいも	だいこん ねぶかねぎ	さばぶし	
		ぎゅうにゅう	H	+	×	H	+	ぎゅうにゅう	67x116			
		ごはん	H	t	f	H	+		こめ			712 Kcal
0.5		だいずととりにくのみそいため		T		Ħ		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	31.3 g
25									ごまあぶら	しょうが にんにく		22.5 g
火		はくさいとわかめのおひたし	Ш					じゃこ わかめ		はくさい	しょうゆ	2.9 g
		けんちんじる						とうふ ぶたにく	さといも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
		ブルーベリーゼリー◎	+	-		H		ブルーベリーゼリー(あぶら さとう ブルーベリー	はねぎ かんてん)		
	東小	ぎゅうにゅう	H	+	×	H	+	ぎゅうにゅう	$\frac{\partial \mathcal{L}}{\partial x} = \frac{\partial \mathcal{L}}{\partial x} = \partial $	SN CN		
	5年	ごはん	H	1	Ť	H			こめ			694 Kcal
26		かじょうどうふ		T		Ħ		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 パイタン	24.3 g
水										たけのこ しょうが しいたけ	トウガラシ	20.6 g
۸,۰		こまつなサラダ	Ш	1		Щ		ハム	さとう ごま ごまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ す	1.4 g
		とうにゅういりスイートポテト	H	-	×	Н	_	とうにゅう	さつまいも さとう バター		みりん	
	東小 5年	ぎゅうにゅう		-	×	H	_	ぎゅうにゅう とりにく	こめ バター	コーン にんじん グリンピース	コンソメ しお こしょう	624 Kcal
	54	コーンピラフ			×			COLC	200 /19-	マッシュルーム		23.1 g
			H	+	+	H	+	だいず	でんぷん あぶら	(7)21/0 Z	しお こしょう カレーこ	19.6 g
27		スパイシービーンズ							2,000,000		チリパウダー	2.4 g
		やさいのレモンずあえ		T					さとう あぶら	キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ す しお	
木		PG(10)0 10 9 802				Ш				レモンかじゅう		
			l					ラビオリ (こむぎこ	あぶら ぶたにく パンこ	たまねぎ)	1	
		ラビオリトマトスープ	×		×				じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト	ブイヨン しお こしょう	
		カハトさおさとさの	H	1	F	H		れいとうおうとう(おうとう	オとう	セロリー パセリ にんにく		
\vdash	南小	れいとうおうとう◎ ぎゅうにゅう	H	+	×	H	+	れいとうおうとう(おうとう ぎゅうにゅう	CCJ 1			
		しょくパン◎	×	1	×	H			L ショートニング さとう	だっしふんにゅう)	I	655 Kcal
00		あじのアーモンドフリッター	×	,		Ħ		あじ たまご	あぶら アーモンド		しお こしょう	26.9 g
28			^			Ш			アーモンドプードル こむぎこ			30.5 g
金		ツナとじゃがいものサラダ	Ш			Ц		ツナ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお	3.0 g
		キャベツスープ	H			l		ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん		
		パンさん	₽	1	F	H	-			ほうれんそう	こしょう	
—	古小	パインかん ぎゅうにゅう	H	+	-	H	+	ぎゅうにゅう		パインかん		
	南小5年	ごはん	H	+	+^	H	-	し ツ ノ に ツ ノ	こめ			627 Kcal
31	<u> </u>	さんまのかばやき	Ħ	ı		H		さんま(さんま でんぷん			しょうゆ みりん	24.5 g
		やさいのさっぱりあえ	Ħ	1	f	Ħ		2.23. 2.03. 2.03/0	さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん		22.4 g
月		ちゅうかふうたまごスープ	Ħ	>	×	Ħ	1	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		2.8 g
			Ш	ľ		Ц		くきわかめ			こしょう	,
		オレンジ				Ш				オレンジ	1	

○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。

※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。