

# 令和4年 10月 予定献立表



伊東市学校給食センター  
【南中・北中・対島中】

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(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		
3月		牛乳						X		牛乳				782 Kcal 29.8 g 26.7 g 3.7 g		
		ご飯									米					
		さんまのかば焼き								さんま(さんま でん粉)	油	砂糖	しょうゆ みりん			
		野菜のさっぱり和え									砂糖	キャベツ フロccoliリー 人参	しょうゆ 酢 塩			
		中華風卵スープ			X					鶏肉 卵 筍わかめ	でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩 こしょう			
	オレンジ											オレンジ				
4火		牛乳							X	牛乳				764 Kcal 30.7 g 24.3 g 4.5 g		
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)				
		チキンのブラウンシチュー	X							鶏肉	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 さやいんげん マッシュルーム にんにく		ケチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース	
		わかめとコーンのサラダ								ツナ わかめ	油	砂糖	コーン きゅうり キャベツ 人参		しょうゆ ワイン 塩 酢 しょうゆ 塩 からし	
	マロンプリン						X		豆乳 脱脂粉乳	栗かんろ煮 プリン(素 (砂糖)						
5水		牛乳							X	牛乳				872 Kcal 30.7 g 19.6 g 4.1 g		
		天ぷらうどん	X	X				X		いか 桜えび 卵	うどん(小麦粉) かつま芋 小麦粉 砂糖	油	玉ねぎ 人参 根菜ねぎ		しょうゆ 酒 みりん さば節 こふだし 塩	
		金時豆 三色和え								金時豆	砂糖				しょうゆ 塩	
		りんご									砂糖		大根 ほうれん草 人参		しょうゆ 酢	
	りんご											りんご				
6木		牛乳							X	牛乳				879 Kcal 29.9 g 24.6 g 1.9 g		
		ご飯									米					
		家常豆腐								生揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根菜ねぎ 人参 たけのこ	しょうゆ バイタン			
		小松菜サラダ								ハム	砂糖 ごま ごま油	しょうが しいたけ	トウガラシ			
	豆乳入りスイートポテト						X		豆乳	かつま芋 砂糖	バター		しょうゆ 酢 みりん			
7金		牛乳							X	牛乳				862 Kcal 32.4 g 34.8 g 3.5 g		
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)				
		カレーコロッケ	X	X	X					豚肉 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 砂糖	油	玉ねぎ		塩 カレー粉 こしょう	
		ポイルキャベツ											キャベツ		ソース	
		ミネストローネ								大豆 ベーコン	油		玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン セロリー パセリ		バイヨン 塩 こしょう	
	パイナップル											パイナップル				
11火		牛乳							X	牛乳				784 Kcal 36.9 g 19.6 g 2.8 g		
		ご飯									米					
		塩鮭								鮭	油				塩	
		筍わかめの炒め物								筍わかめ かつお節	ごま ごま油		根菜ねぎ		しょうゆ	
		ほうとう汁	X							豚肉 油揚げ 味噌	ほうとう(小麦粉 豆乳)		かぼちゃ 白菜		さば節 しょうゆ	
	柿											大根 人参 しめじ 根菜ねぎ しいたけ				
	柿											柿				
12水		牛乳							X	牛乳				793 Kcal 36.6 g 26.8 g 4.0 g		
		ひじきご飯								鶏肉 油揚げ ひじき	米	砂糖	人参 しいたけ		しょうゆ 酒	
		焼きししゃも								ししゃも干物						
		木の実和え のっぺい汁					X				アーモンド くるみ 砂糖		ほうれん草 もやし 白菜		しょうゆ	
	ヨーグルト◎					X			生揚げ うずら卵 豚肉	里芋 でん粉		大根 人参 根菜ねぎ	さば節 しょうゆ 塩			
	ヨーグルト◎					X			ヨーグルト							
13木		牛乳							X	牛乳				795 Kcal 28.1 g 23.1 g 3.6 g		
		コーンピラフ					X			鶏肉	米	バター	コーン 人参 グリンピース		コンソメ 塩 こしょう	
		スパイシービーンズ								大豆	でん粉 油		マッシュルーム		塩 こしょう カレー粉 チリパウダー	
		野菜のレモン酢和え									砂糖 油		キャベツ きゅうり コーン		しょうゆ 酢 塩	
		ラビオリトマトスープ	X		X					ラビオリ (小麦粉)	油 豚肉 パン粉		玉ねぎ)		玉ねぎ 人参 トマト セロリー パセリ にんにく	バイヨン 塩 こしょう
	冷凍黄桃◎								冷凍黄桃 (黄桃)	砂糖						
14金		牛乳							X	牛乳				777 Kcal 29.7 g 29.0 g 4.4 g		
		レーズン入りロールパン◎	X			X				レーズン入りロールパン (小麦粉 干しぶどう)	砂糖	ショートニング	脱脂粉乳)			
		じゃが芋のグラタン	X			X				ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 パター	油	玉ねぎ マッシュルーム パセリ		バイヨン 塩 こしょう	
		フロccoliリーのサラダ									油	砂糖	フロccoliリー コーン		酢 しょうゆ 塩	
		静岡野菜スープ								豚肉			玉ねぎ キャベツ 人参 トマト セロリー		バイヨン 塩 こしょう	
	オレンジ											オレンジ				
17月		牛乳							X	牛乳				895 Kcal 40.9 g 27.0 g 4.1 g		
		しらすご飯								しらす わかめ	米					
		豆腐のまさご揚げ			X			X		豆腐 鶏肉 えび	砂糖 でん粉 油		玉ねぎ 人参		しょうゆ 塩	
		ごま和え								卵 おから						
	あさりの味噌汁								あさり 油揚げ 味噌	ごま	砂糖	白菜 ほうれん草	しょうゆ			
	蒸かし芋									さつま芋			大根 根菜ねぎ	さば節		
18火		牛乳							X	牛乳				810 Kcal 31.8 g 33.9 g 3.7 g		
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)				
		焼きそば	X							豚肉 青のり	中華めん 油		もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ しょうが グリンピース しいたけ		ソース 塩 こしょう	
		うずら卵の甘辛煮			X					うずら卵	砂糖				さやいんげん	しょうゆ みりん
		ツナサラダ								ツナ	油	砂糖			キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 からし
	マスカット												マスカット			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	落花生	えび	かに	赤の食べ物 からだ (体をつくる)	黄色の食べ物 きいろ ちから (熱や力のもと)	緑の食べ物 みどり ちようし (体の調子をととのえる)	調味料 ちようかりよう	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
19	水	牛乳			X				牛乳				757 Kcal 36.4 g 22.6 g 3.7 g	
		さつまい入り炊込みご飯		X		X			えび 鶏肉	米 さつまい 砂糖	人参 しいたけ	しょうゆ 酒 塩		
		ちくわのお茶風味揚げ	X	X					ちくわ 卵	小麦粉 油	粉茶	酒		
		静岡野菜のおひたし							かつお節		チンゲンサイ もやし	しょうゆ		
		つみれ汁							さば いか	でん粉	人参 小松菜 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩		
		みかん								しいたけ しょうが				
		みかん								みかん				
20	木	牛乳			X				牛乳				892 Kcal 39.1 g 27.3 g 3.7 g	
		ご飯								米				酒 しょうゆ
		大豆と鶏肉の味噌炒め							鶏肉 大豆 味噌	でん粉 油 砂糖	たけのこ ビーマン 根深ねぎ	しょうが にんにく		
		白菜とわかめのおひたし							じゃこ わかめ	ごま油	白菜	しょうゆ		
		けんちん汁							豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく	大根 ごぼう 人参	さば節 しょうゆ 塩		
		ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー ( )	砂糖 ブルーベリー	寒天				
21	金	牛乳			X				牛乳				786 Kcal 32.4 g 37.0 g 3.7 g	
		食パン◎	X	X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			塩 こしょう
		あじのアーモンドフリッター	X	X					あじ 卵	油 アーモンド	アーモンドブードル 小麦粉			
		ツナとじゃが芋のサラダ							ツナ	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ	酢 塩		
		キャベツスープ							ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参	ブイオン しょうゆ 塩		
		パイン缶								ほうれん草	こしょう			
		パイン缶								パイン缶				
24	月	牛乳			X				牛乳				790 Kcal 33.1 g 19.8 g 3.2 g	
		ビビンバ							豚肉 味噌	米 砂糖 ごま	もやし ほうれん草	みりん しょうゆ		
		わかめスープ							豆腐 わかめ	ごま油	人参 にんにく しょうが	トウバンジャン 塩		
		杏仁豆腐			X			牛乳 寒天	砂糖	玉ねぎ えのきたけ	ブイオン 塩 しょうゆ			
		牛乳			X			牛乳		みかん缶 パイン缶 桃缶	こしょう			
25	火	牛乳			X				牛乳				876 Kcal 26.3 g 26.5 g 2.9 g	
		森のきのこカレー	X						豚肉	米 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 エリンギ	ブイオン カレールソース		
		ビーンズサラダ							大豆	油 砂糖	しめじ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 カレー粉		
		パナップヨーグルト和え			X			ヨーグルト		キャベツ コーン きゅうり	酢 塩 こしょう			
		パナップ								パイン缶 アロエ				
26	水	牛乳			X				牛乳				842 Kcal 32.6 g 26.5 g 4.4 g	
		栗ご飯								米 栗 ごま		酒 しょうゆ 塩		
		さばの竜田揚げ							さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん		
		磯香和え							のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ		
		真だくさん味噌汁							豚肉 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参	さば節		
		りんご								りんご				
27	木	牛乳			X				牛乳				831 Kcal 37.5 g 23.7 g 2.9 g	
		ご飯								米				しょうゆ さば節
		肉豆腐							豆腐 豚肉	砂糖 でん粉	小松菜 根深ねぎ 人参			
		からし和え							ハム	春雨 ごま 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし		
		納豆◎						納豆 (大豆)	タレ からし					
		梨								梨				
28	金	牛乳			X				牛乳				735 Kcal 36.7 g 28.1 g 4.6 g	
		チキンサンド	X	X					鶏肉	ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		
		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 油	小松菜 玉ねぎ にんにく	しょうゆ 酒 塩		
		チンゲンサイと卵のスープ		X					卵 ベーコン	でん粉	チンゲンサイ たけのこ	ブイオン しょうゆ 塩		
		ぶどう								ぶどう				
31	月	牛乳			X				牛乳				784 Kcal 32.7 g 20.3 g 3.3 g	
		ご飯								米				しょうゆ
		きんぴらエッグ		X					卵 豚肉 ひじき	砂糖 油	ごぼう 人参			
		おかか和え							かつお節		キャベツ 小松菜 きゅうり	しょうゆ		
		さつまいの味噌汁							味噌	さつまい	大根 人参 しめじ	さば節		
		柿								根深ねぎ				
		柿								柿				

○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。

※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。  
(小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。