

令和4年

11月 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	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	
1 火	富戸小 6年	ぎゅうにゅう こくとういりロールパン◎	X		X					ぎゅうにゅう こくとういりロールパン (こむぎこ こくとう ショートニング さとう だっしふんにゅう)				645 Kcal	
		ラザニア	X		X					ふたにく ぎゅうにゅう チーズ	リボンヌードル あぶら バター こむぎこ	たまねぎ トマトかん ビーマン トマトピューレ にんにく	ケチャップデミグラスソース あかワイン しお こしょう	29.7 g 26.5 g	
		ポイルブロッコリー										ブロッコリー	しお	2.6 g	
		だいたすのつぶつぶスープ								だいたす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン セロリー グリンピース	パイオン しお しょうゆ こしょう		
		かき											かき		
2 水	富戸小 6年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう ごはん				614 Kcal	
	旭小 5年	とりにくのごまやき いそかあえ								とりにく のり	ごま あぶら	にんにく	しょうゆ しお	27.6 g	
		しずおかやさいのみそとうにゅうじる								とうふ とりにく とうにゅう みそ	さといも ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ もやし だいこん はくさい はねぎ	しょうゆ さばぶし	21.5 g 2.1 g	
		みかん										みかん			
		ぎゅうにゅう さつまんま			X					ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ	ごめ さつまいも ごま		しょうゆ さけ みりん しお	664 Kcal 25.1 g	
4 金		ししゃもたつたあげ◎	X							ししゃもたつたあげ(ししゃも ごむぎこ でんぷん さとう)	あぶら		23.7 g 2.9 g		
		キャベツときゅうりのあますあえ								とりにく	ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ しお		
		ふゆやさいとこのこのすいとん	X							とりにく	ごむぎこ しらたまこ	キャベツ きゅうり だいこん こまつな にんじん しめじ しいたけ しょうが	さばぶし しょうゆ しお		
		もものかんづめ										おうとうかん			
		ぎゅうにゅう とりごぼうピラフ			X					ぎゅうにゅう とりにく	ごめ あぶら バター	ごぼう にんじん まいたけ グリンピース	しょうゆ コンソメ しろワイン しお こしょう	611 Kcal 238 g	
7 月		じゃことごまのサラダ								じゃこ	あぶら ごま さとう	だいこん キャベツ きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ しお	17.2 g 2.9 g	
		たまごスープ			X					たまご とりにく	でんぷん	たまねぎ こまつな	チンタン しお しょうゆ こしょう		
		りんごとくりのむしパン	X		X					とうにゅう	ケキツツ(こむぎこ さとう くりかんろに	だっしふんにゅう) りんごかん			
		ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X					ぎゅうにゅう 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)				609 Kcal	
		あじのごまフライ	X		X					あじ たまご	ごむぎこ パンこ ごま あぶら		しお こしょう	29.0 g 25.4 g	
8 火		キャベツとコーンのサラダ								とりにく もすく	あぶら さとう	キャベツ コーン	す しょうゆ しお	2.7 g	
		もすくスープ										たまねぎ キャベツ トマト こまつな えのきだけ	パイオン しょうゆ しお こしょう		
		みかん										みかん			
		ぎゅうにゅう アイランドルビーの つけナポリタン	X		X					ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	ソフトめん(こむぎこ) じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト にんじん ちんげんさい マッシュルーム トマトピューレ セロリー にんにく	ケチャップ パイオン ソース あかワイン しお こしょう	681 Kcal 30.1 g 23.1 g 2.4 g	
		ビーンズフライ フレンチサラダ メロン								だいたす	でんぷん あぶら あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん メロン	しお す しお こしょう		
9 水	東小 6年	ぎゅうにゅう じゃこゆかりごはん			X					ぎゅうにゅう じゃこ	ごめ		ゆかり	686 Kcal	
	旭小 3年	すごもりたまご ブロッコリーのごまあえ			X				たまご ふたにく	こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	35.1 g		
		くたくさんみそしる							たまご	ごま さとう	ブロッコリー	しょうゆ	22.3 g		
		オレンジ							あさり ふたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん	さばぶし	2.8 g		
		オレンジ									オレンジ				
10 木	富戸小 5年	ぎゅうにゅう くりりあんパン	X		X					ぎゅうにゅう あずき	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) くりかんろに さとう		しお	603 Kcal	
		ちんげんさいとくだんごの クリームスープ	X		X				とりにく だっしふんにゅう たまご	ごむぎこ バター パンこ	たまねぎ ちんげんさい にんじん はくさい	パイオン しお こしょう	24.8 g 20.9 g 2.7 g		
		だいこんサラダ							ツナ	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし			
		パイナップル										パイナップル			
		ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう ごはん	ごめ			665 Kcal	
11 金		さわらのてりやき							さわら	あぶら さとう		しょうゆ みりん	33.4 g		
		くきわかめのあえもの							くきわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお	20.2 g		
		なっとう◎							なっとう (だいたす タレ からし)				3.9 g		
		たぬきじる							なまあげ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし			
		オレンジ									オレンジ				
12 土		ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X					ぎゅうにゅう 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)				657 Kcal	
		コロッケ	X		X				ふたにく たまご	じゃがいも マッシュポテト	ごむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ	しお こしょう	23.7 g 24.7 g	
		ポイルキャベツ							だっしふんにゅう			キャベツ	ソース	3.1 g	
		ポパイスープ							ベーコン			ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう		
		りんご										りんご			

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
16	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				637 Kcal
		ひじきごはん								ひじき とりにく あぶらあげ	こめ さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ	31.2 g
		さばのアーモンドやき								さば	アーモンド さとう あぶら		しょうゆ みりん	23.5 g
		しずおかやさいのおひたし								かつおぶし		ちんげんさい もやし	しょうゆ	2.8 g
		すけちかじる								なまあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
		みかん												
17	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				735 Kcal
		ハヤシライス	X							ロールパン (こむぎこ)	こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく	ケチャップ ブイオン デミグラスソースハヤシルウ ソース しょうゆ しお	25.2 g
		やさしいごまドレッシングサラダ									ごま あぶら さとう	だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	23.1 g
		まっちゃんプリン			X					とうにゅう だっしふんにゅう	プリンのもと (さとう)	まっちゃん		2.8 g
18	大池小 2年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				698 Kcal
		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		32.4 g
		さらうどん	X							ぶたにく いか なると	チャーメン(こむぎこ) でんぷん さとう あぶら	もやし たまねぎ はくさい たけのこ ほうれんそう	パイタン しょうゆ しお	27.9 g
		たいすとうすらたまごのこみ			X					うすらたまご たいす とりにく	さとう	さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	2.7 g
		アシドミルク◎			X				アシドミルク (にゅうせいひん さとう)					
21	月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				703 Kcal
		ごはん									こめ			26.7 g
		カレーマーマー								とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ さけ ケチャップ カレー	22.2 g
		キャベツとだいごんの かんこくふうサラダ								ハム	ごまあぶら	だいこん キャベツ にんにく	しょうゆ さけ トウバンジャン	1.9 g
		だいがくいも									さつまいも さとう あぶら ごま		しょうゆ	
22	大池小 4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				637 Kcal
		しょうパン◎	X		X					しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		28.1 g
		さけのムニエル	X		X					さけ	こむぎこ バター		しお こしょう	19.9 g
		ポテのこみあえ								あおりのり	じゃがいも ごま		しお こしょう	2.9 g
		かぶのスープ			X					たまご ベーコン		かぶ にんじん こまつな しめじ	ブイオン しょうゆ しお こしょう	
		フルーツしらたま								しらたまだんご(もちごめこ) さとう	みかんかん バインかん ももかん			
24	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				717 Kcal
		ごはん									こめ			24.7 g
		ぶたにくとあつあげの ちゅうかいだめ								なまあげ ぶたにく	でんぷん さとう あぶら	ピーマン たけのこ しめじ あかび(マ) しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース さけ	24.0 g
		ヤムウンセン									はるさめ ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり あかたまねぎ	しょうゆ す とうがらし	1.8 g
		まつばあげ									さつまいも あぶら		しお	
		こくさんレモンゼリー◎							こくさんレモンゼリー (さとう みずあめ レモンかじゅう)					
25	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				662 Kcal
		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		26.3 g
		ぶたにくとおまめのトマトに								ぶたにく いんげんまめ	あぶら でんぷん	たまねぎ ピーマン トマトかん マッシュルーム トマトジュース	ブイオン ケチャップ しお こしょう	23.1 g
		マセドアンサラダ								ハム	じゃがいも さとう あぶら	きゅうり にんじん	す しお からし こしょう	2.4 g
		みかんのおかボール	X								こむぎこ こめこ あぶら さとう だいたいマーレード	みかんかん みかんジュース	パーキングパウダー	
28	旭小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				709 Kcal
		れんこんとあさりのまぜごはん								あさり	こめ あぶら	れんこん えだまめ	しょうゆ さけ しお	29.6 g
		にくじゃが								ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ	23.4 g
		しらすのかきたまじる			X					たまご しらす	でんぷん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	3.2 g
		けんさんみかんタルト◎	X		X	X				けんさんみかんタルト(こむぎこ)	ぎゅうにゅう だいす	マーガリン たまご さとう	みかんかじゅう こめこ	
29	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				699 Kcal
		しょうパン◎	X		X					しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		28.5 g
		とりにくとやさしいピーナツ あえ				X				とりにく ちくわ	じゃがいも あぶら でんぷん ピーナツ さとう	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ	27.2 g
		かいそうサラダ								ツナ かいそうミックス	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ しお からし	2.9 g
		フルーツヨーグルトあえ				X				ヨーグルト		みかんかん バインかん ももかん		
30	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				627 Kcal
		ごはん									こめ			29.0 g
		さけのちゃんちゃんやき								さけ みそ	さとう あぶら	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	みりん しょうゆ しお こしょう	15.3 g
		ごまあえ								ちくわ	ごま さとう	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	2.8 g
		だいすのいそに りんご								さつまいも だいす ひじき	こんにゃく さとう	にんじん りんご	しょうゆ	

○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X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。