

令和4年

11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	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物(1群・2群)	黄色の食べ物(5群・6群)	緑の食べ物(3群・4群)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
										(体の組織をつくる)					(エネルギーになる)
1 火	刈島中	牛乳				X				牛乳					
	1.2年	食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			856 Kcal
		鶏肉と野菜のピーナッツ和え					X			鶏肉 ちくわ	じゃが芋 油 でん粉 ビーナッツ 砂糖	人参 たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ	34.7 g	
		海藻サラダ								ツナ 海藻ミックス	油 さとう	きゅうり キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	33.1 g	
		フルーツヨーグルト和え					X			ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 桃缶		3.6 g	
2 水	北中	牛乳				X				牛乳					
		アイランドルビーの つけナポリタン	X			X				鶏肉 ベーコン チーズ	ソフト種(小麦粉) じゃが芋 油	玉ねぎ トマト 人参 ちんげん菜 マッシュルーム トマト・セロリー にんにく	ケチャップ 醤油 赤ワイン ソース 塩 こしょう	860 Kcal	
		ビーンズフライ								大豆	でん粉 油			37.9 g	
		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	28.4 g	
		メロン										メロン		3.1 g	
4 金	北中	牛乳				X				牛乳					
		ご飯									米				784 Kcal
		鮭のちゃんちゃん焼き								鮭 味噌	砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参	みりん しょうゆ 塩 こしょう	35.6 g	
		ごま和え								ちくわ	ごま 砂糖	キャベツ ほうれん草	しょうゆ	18.1 g	
		大豆の磯煮								さつま揚げ 大豆 ひじき	こんにゃく 砂糖	人参	しょうゆ	3.7 g	
7 月		牛乳				X				牛乳					
		ご飯									米				909 Kcal
		豚肉と厚揚げの中華炒め								生揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 油	ピーマン たけのこ しめじ 赤ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース 酒	30.4 g	
		ヤムウンセン									春雨 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 赤玉ねぎ	しょうゆ 酢 とうがらし	29.1 g	
		松葉揚げ									さつま芋 油		塩	2.3 g	
8 火		牛乳				X				牛乳					
		乗り入りあんパン	X			X				あずき	ロールパン (小麦粉) 栗かんろ煮 砂糖	ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)	塩	729 Kcal	
		ちんげん菜と肉団子の クリームスープ	X		X	X				鶏肉 脱脂粉乳 卵	小麦粉 バター パン粉	玉ねぎ ちんげん菜 白菜 人参	醤油 塩 こしょう	25.1 g	
		大根サラダ								ツナ	油 砂糖	大根 きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	3.5 g	
		パイナップル										パイナップル			
10 木		牛乳				X				牛乳					
		ハヤシライス	X							牛肉	米 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく	ケチャップ 醤油 赤ワイン ソース しょうゆ 塩	920 Kcal	
		野菜のごまドレッシングサラダ									ごま 油 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	30.1 g	
		抹茶プリン					X			豆乳 脱脂粉乳	プリンの素 (砂糖)	抹茶		27.8 g	
11 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)			725 Kcal
		あじのごまフライ	X		X					あじ 卵	小麦粉 パン粉 ごま 油		塩 こしょう	34.2 g	
		キャベツとコーンのサラダ									油 砂糖	キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩	30.5 g	
		もずくスープ								鶏肉 もずく		玉ねぎ キャベツ トマト 小松菜 えのきたけ	醤油 しょうゆ 塩 こしょう	3.5 g	
14 月		牛乳				X				牛乳					
		れんこんとあさりの混ぜご飯								あさり	米 油	れんこん 枝豆	しょうゆ 酒 塩	858 Kcal	
		肉じゃが								豚肉	じゃが芋 しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース	しょうゆ	36.8 g	
		しらすのかきたま汁			X					卵 しらす	でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	27.1 g	
		県内産みかんタルト◎	X		X	X				県内産みかんタルト(小麦粉)	ぎゅうにゅう 大豆	マーガリン 卵 砂糖	みかん果汁 米粉)	4.1 g	
15 火		牛乳				X				牛乳					
		食パン◎	X			X				角食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			888 Kcal
		皿うどん	X							豚肉 いか なると	チャーメン(小麦粉) でん粉 砂糖 油	もやし 玉ねぎ 白菜 たけのこ ほうれん草 人参 きくらげ	醤油 しょうゆ 塩	40.8 g	
		大豆とうすら卵の煮込み			X					うすら卵 大豆 鶏肉	砂糖	さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	34.4 g	
		アシドミルク◎				X				アシドミルク(乳製品)	砂糖)			3.8 g	

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	酒花生	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
16	水	牛乳				X				牛乳				890 Kcal 32.9 g 26.7 g 2.5 g
		ご飯								豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ビーマン	パイタン しょうゆ 酒	
		カレーマーマー								ハム	ごま油	しょうが にんにく	ケチャップ カレー粉	
		キャベツと大根の韓国風サラダ										大根 キャベツ にんにく	しょうゆ 酒	
		大学芋								さつま芋 砂糖 油 ごま		トウバンジャン しょうゆ		
17	木	牛乳				X				牛乳				868 Kcal 43.6 g 26.6 g 3.8 g
		じゃこゆかりごはん								じゃこ	米		ゆかり	
		すこもろ卵			X					たまご ふたにく	こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ	
		ブロッコリーのごまあえ									ごま 砂糖	ブロッコリー	しょうゆ	
		鼻たくさん味噌汁							あさり 豚肉 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参	さば節		
		オレンジ										オレンジ		
18	金	牛乳				X				牛乳				785 Kcal 28.1 g 29.7 g 3.9 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)		
		コロッケ	X		X	X				豚肉 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	塩 こしょう	
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	
		ポバイスープ								ベーコン		ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参	チンタン しょうゆ 塩	
		りんご									りんご	こしょう		
21	月	牛乳				X				牛乳				774 Kcal 37.7 g 27.8 g 3.6 g
		ひじきご飯								ひじき 鶏肉 油揚げ	米 砂糖	人参 椎茸	しょうゆ 酒	
		さばのアーモンドやき								さば	アーモンド 砂糖 油		しょうゆ みりん	
		静岡野菜のおひたし								かつお節		ちんげん菜 もやし	しょうゆ	
		すけちか汁								生揚げ		大根 人参 ごぼう	さば節 しょうゆ 塩	
		みかん										根深ねぎ	みかん	
22	火	牛乳				X				牛乳				859 Kcal 33.2 g 28.7 g 3.3 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)		
		豚肉とお豆のトマト煮								豚肉 いんげん豆	油 でん粉	玉ねぎ ビーマン トマト缶	フイヨン ケチャップ 塩	
		マセドアンサラダ								ハム	じゃが芋 砂糖 油	マッシュルーム トマト缶	こしょう	
		みかんの丘ボール	X							小麦粉 米粉 油 砂糖	みかん缶 みかんジュース	酢 塩 からし		
24	木	牛乳				X				牛乳				769 Kcal 29.8 g 21.1 g 3.8 g
		鶏ごぼうピラフ								鶏肉	米 油 バター	ごぼう 人参 まいたけ	しょうゆ コンソメ 白ワイン	
		じゃことごまのサラダ								じゃこ	油 ごま さとう	大根 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩	
		卵スープ			X					卵 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 小松菜	チンタン 塩 しょうゆ	
		りんごと菓の蒸しパン	X			X			豆乳	ケキツル粉 (小麦粉) 栗かんろ煮	砂糖 脱脂粉乳)	りんご缶		
25	金	牛乳				X				牛乳				848 Kcal 38.4 g 29.7 g 4.2 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)		
		さけのムニエル	X			X				さけ	小麦粉 バター		塩 こしょう	
		ポテトの香味和え								青のり	じゃが芋 ごま		塩 こしょう	
		かぶのスープ				X				卵 ベーコン		かぶ 人参 小松菜	フイヨン しょうゆ 塩	
		スライスチーズ				X				スライスチーズ		しめじ	こしょう	
		フルーツ白玉								白玉団子 (もち米粉) 砂糖	みかん缶 パイン缶 桃缶			
28	月	牛乳				X				牛乳				807 Kcal 38.7 g 22.5 g 4.9 g
		ご飯									米			
		さわらの照り焼き								さわら	油 砂糖		しょうゆ みりん	
		茎わかめの和え物								茎わかめ	砂糖 油		酢 しょうゆ 塩	
		納豆◎								納豆 (大豆 タレ)	からし)	きゅうり コーン		
		たぬき汁								生揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう	さば節	
		オレンジ									オレンジ			
29	火	牛乳				X				牛乳				804 Kcal 36.5 g 31.8 g 3.0 g
		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)		
		ラザニア	X			X				豚肉 牛乳 チーズ	リボンヌードル バター 小麦粉	玉ねぎ トマト缶 ビーマン	ケチャップ デミグラスソース	
		ポイルブロッコリー										トマトピューレ にんにく	赤ワイン 塩 こしょう	
		大豆の粒々スープ								大豆 ベーコン	じゃが芋	ブロッコリー	塩	
		りんご									玉ねぎ 人参 コーン	フイヨン 塩 しょうゆ		
		りんご									セロリー グリンピース	こしょう		
30	水	牛乳				X				牛乳				838 Kcal 31.4 g 29.1 g 3.8 g
		さつまんま								豚肉 さつま揚げ	米 さつま芋		しょうゆ 酒 みりん	
		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		塩	
		キャベツときゅうりの甘酢和え									ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩	
		冬野菜ときのこのすいとん	X							鶏肉	小麦粉 白玉粉	大根 小松菜 人参	さば節 しょうゆ 塩	
		桃の缶づめ									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了品目について、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。