

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) (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
1	刈島中	牛乳				X				牛乳				856 Kcal 34.7 g 33.1 g 3.6 g
		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)		
		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 ピーナッツ 砂糖	人参 たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ	
		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	
		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		
2	北中	牛乳				X				牛乳				860 Kcal 37.9 g 28.4 g 3.1 g
		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・バイオン 赤ワイン ソース 塩 こしょう	
		ビーンズフライ								大豆	でん粉 油		塩	
		フレンチサラダ メロン									油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 メロン	酢 塩 こしょう	
4	北中	牛乳				X				牛乳				784 Kcal 35.6 g 18.1 g 3.7 g
		ご飯									米			
		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	
		ごま和え								ちくわ	ごま 砂糖	キャベツ ほうれん草	しょうゆ	
		大豆の磯煮 りんご								さつま揚げ 大豆 ひじき	こんにゃく 砂糖	人参	しょうゆ	
7	北中	牛乳				X				牛乳				909 Kcal 30.4 g 29.1 g 2.3 g
		ご飯									米			
		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	
		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	
		松葉揚げ 国産レモンゼリー◎									さつま芋 油		塩	
8	北中	牛乳				X				牛乳				729 Kcal 30.0 g 25.1 g 3.5 g
		乗りあひんパン	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	
		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	バイオン 塩 こしょう	
		大根サラダ パイナップル								ツナ	油 砂糖	大根 きゅうり 人参 パイナップル	酢 しょうゆ 塩 からし	
10	北中	牛乳				X				牛乳				920 Kcal 30.1 g 27.8 g 3.6 g
		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 バイオン デミグラスソース ハヤシウ ソース しょうゆ 塩	
		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	
11	北中	牛乳				X				牛乳				725 Kcal 34.2 g 30.5 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)		
		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	
		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	
		もずくスープ みかん								鶏肉 もずく		玉ねぎ キャベツ トマト 小松菜 えのきたけ みかん	バイオン しょうゆ 塩 こしょう	
14	北中	牛乳				X				牛乳				858 Kcal 36.8 g 27.1 g 4.1 g
		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	
		肉じゃが								豚肉	じゃが芋 しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース	しょうゆ	
		しらすのかきたま汁 県内産みかんタルト◎	X		X	X				卵 しらす	でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
15	北中	牛乳				X				牛乳				888 Kcal 40.8 g 34.4 g 3.8 g
		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)		
		皿うどん	X							豚肉 いか なると	チャーめん(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	パイタン しょうゆ 塩	
		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	
		アシドミルク◎				X				アシドミルク(乳製品)	砂糖)			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	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									米			
		カレーマーマー								豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ 酒 ケチャップ カレー粉	
		キャベツと大根の韓国風 サラダ								ハム	ごま油	大根 キャベツ にんにく	しょうゆ 酒 トウバンジャン	
		大学芋								さつま芋 砂糖 油 ごま		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	
		すこもり卵			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 こしょう	
		りんご									りんご			
21	月	牛乳				X				牛乳				774 Kcal 37.7 g 27.8 g 3.6 g
		対島中 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 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
		みかん											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 マッシュルーム トマトジュース	フイヨン ケチャップ 塩 こしょう	
		マセドアンサラダ								ハム	じゃが芋 砂糖 油	きゅうり 人参	酢 塩 からし こしょう	
		みかんの丘ボール	X							小麦粉 米粉 油 砂糖 だいたいマーマレード	みかん缶 みかんジュース	ベーキングパウダー		
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				X				鶏肉	米 油 バター	ごぼう 人参 まいたけ グリーンピース	しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	
		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 もやし 人参	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 こしょう	
		りんごと菓の蒸しパン	X			X				ケキツル粉 (小麦粉 栗かんろ煮	砂糖 脱脂粉乳)			
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 こしょう	
		スライスチーズ				X				スライスチーズ				
		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)			
		たぬき汁								生揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	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 トマトピューレ にんにく	ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう	
		ポイルブロッコリー										ブロッコリー	塩	
		大豆の粒々スープ								大豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン セロリー グリーンピース	フイヨン 塩 しょうゆ こしょう	
		りんご									りんご			
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 ごま		しょうゆ 酒 みりん 塩	
		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 油			
		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 しめじ 椎茸 しょうが	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。