

令和元年

5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・川奈小・大池小・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 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつちからのもと)	みどり色の食べ物 (からだを調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
7 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				694 Kcal	
		おやこどん(ごはん)								たまご とりにく	さとう	たまねぎ グリンピース	しょうゆ みりん さけ	24.3 g	
		おやこどん(く)			X					しらす わかめ		しいたけ	さばぶし	19.7 g	
		キャベツとわかめのおひたし								ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	キャベツ	しょうゆ	2.8 g	
		ひじきのいために								(あずき)	(じょうしんこ) (さとう)	にんじん いんげん しいたけ	しょうゆ		
8 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				696 Kcal	
		パン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	24.3 g	
		じゃがいものミートグラタン	X		X					チーズ ぶたにく	こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト パセリ	ケチャップ ソース しお	23.5 g	
		かいそうサラダ								まぐろ かいそう	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお	2.3 g	
		フルーツしらたま									さとう (しらたまこ)	みかんかん バインかん ももかん			
9 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				579 Kcal	
		わかめごはん								しらす わかめ	こめ			25.7 g	
		やしししゃも								ししゃも				17.4 g	
		アーモンドあえ									アーモンド アーモンド アーモンド	さとう	こまつな はくさい もやし	しょうゆ	2.7 g
		つみれじる								とりにく とうふ	でんぷん	たまねぎ にんじん はねぎ	しょうゆ しお	さばぶし	
10 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				610 Kcal	
		チキンバーガー(パン)	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	34.4 g	
		チキンバーガー(チキン)								とりにく	さとう あぶら でんぷん		しょうゆ みりん	22.0 g	
		チキンバーガー(キャベツ)									あぶら	キャベツ	しお こしょう	3.6 g	
		ポテトソテー								ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん パセリ	しお こしょう		
13 月	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				625 Kcal	
		ごはん									こめ			24.7 g	
		かますのかばやし								かます	でんぷん あぶら さとう		しょうゆ みりん	17.1 g	
		しずおかやさいのおひたし								かつおぶし		ケチャップ もやし	しょうゆ	2.3 g	
		いなかじる								なまあげ みそ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし		
14 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				639 Kcal	
		ごはん									こめ			25.0 g	
		とうふのまさごあげ			X		X			とうふ とりにく えび	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお	20.6 g	
		3しょくやさいのピーナッツあえ					X			たまご おからパスタ	ピーナッツ さとう	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ	2.4 g	
		たぬきじる								みそ あぶらあげ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし		
15 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				685 Kcal	
		パン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	32.1 g	
		ミートローフ	X		X					ぶたにく とうふ とりにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ	ケチャップ ソース しお	26.2 g	
		ミックスポテト								たまご	じゃがいも あぶら	コーン にんじん グリンピース	しお こしょう	3.2 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 にんじん	チンタン しょうゆ しお		
16 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				670 Kcal	
		グリーンピースごはん									こめ	グリーンピース	さけ しお	30.1 g	
		さばコロン	X		X					たまご さば みそ	パンこ でんぷん あぶら	たまねぎ しょうが	しお 加こ	24.6 g	
		いそがあえ								のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	3.5 g	
		みそじる								とうふ わかめ みそ		なめこ	さばぶし		
17 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				689 Kcal	
		パン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	30.6 g	
		チリコンカン								だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお	22.3 g	
		こぶきいも									じゃがいも	パセリ	しお	3.5 g	
		キャベツスープ								ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん	パイヨン しょうゆ しお		
20 月		マロンプリン			X					とうにゅう だっしふんにゅう	くり (さとう)		(しお)		
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				637 Kcal	
		ごはん									こめ			27.3 g	
		カレーマナー								とうふ ぶたにく みそ	さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン	パイタン しょうゆ ケチャップ	20.7 g	
		もやしのナムル									ごま ごまあぶら さとう	もやし ほうれんそう	す しょうゆ	2.4 g	
	ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ				

ふるさと給食

日	給食なし	献立					赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり色の食べ物 (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	
		小麦	そば	卵	乳	かにか						
21 火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					718 Kcal
		ハヤシライス (ごはん)						こめ				228 g
		ハヤシライス (く)	X				ぎゅうにく	こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルベ-ス にんにく	ケチャップ バジル粉 ソース デミグラーネ しょうゆ		20.9 g
		アスパラサラダ						さとう あぶら	キャベツ アスパラガス きゅうり コーン にんじん	す しお からし		2.3 g
		ピンスフライ					だいず	さとう あぶら でんぷん		しお		
22 水		にゅうさんきんいんりょう◎			X		ぎゅうにゅう					605 Kcal
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					27.9 g
		パン	X		X		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお		22.2 g
		けんないさんいちごジャム◎						(さとう) (みずあめ)	(いちご)			2.9 g
		かますのアーモンドフライ	X	X			たまご かます	パンこ こむぎこ アーモンド アーモンド アーモンド あぶら		ワイン しお こしょう		
23 木		ホイルクャベツ							キャベツ	ソース		
		もすくスープ					とりにく もすく		たまねぎ キャベツ トマト	ブイヨン さけ しょうゆ		
		オレンジ							オレンジ	しお こしょう		
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					697 Kcal
		ごはん						こめ				22.9 g
24 金		カレーコロッケ	X	X	X		ぶたにく だっしふんにゅう たまご	パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら マッシュポテト	たまねぎ	しお 加-こ こしょう ソース		20.9 g
		キャベツときゅうりのおかかあえ					かつおぶし		キャベツ きゅうり	しょうゆ		3.2 g
		やさいスープ					ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	ブイヨン しょうゆ しお こしょう		
		パイナップル							パイナップル			
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					640 Kcal
27 月		こくとうパン	X		X		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク こくとう		しお		30.6 g
		ホワイトシチュー	X		X		ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	ブイヨン しお こしょう		26.0 g
		ミニサラダ						あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお		2.6 g
		だいずとこざかなのアーモンド あえ					だいず にほし	アーモンド さとう あぶら でんぷん		しょうゆ		
		グレープフルーツ							グレープフルーツ			
28 火	川奈小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					646 Kcal
		ごはん						こめ				25.5 g
		とりにくとしんじゃがのあげに					とりにく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	しょうゆ さけ		19.0 g
		おひだし					かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	しょうゆ		1.6 g
		なっとう					なっとう			タレ からし		
29 水	大池小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					609 Kcal
		タンタンメン (めん)	X					ちゅうかめん				25.7 g
		タンタンメン (スープ)					ぶたにく みそ	ごま あぶら さとう	はくさい かつお じゃがいも にんにく しょうが	パイタン さけ しょうゆ みりん トマトソース オリーブオイル	しょうゆ	18.6 g
		さくらえびいりシューマイ◎	X			X	(たら) (さくらえび) (鮎時)	(でんぷん) (さとう) (こむぎこ)	(たまねぎ)	(しお)		3.7 g
		ほうれんそうのちゅうかあえ						ごま こまあぶら さとう	はくさい ほうれんそう	しょうゆ す		
30 木		グレープフルーツ							グレープフルーツ			
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					688 Kcal
		たけのこすし					しらす	こめ さとう	たけのこ にんじん いんげん	す しょうゆ しお		27.1 g
		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		22.9 g
		こまあえ					とうふ くわわかめ みそ	ごま さとう	ほうれんそう はくさい	しょうゆ		3.5 g
31 金		みそしる							えのきたけ はねぎ	さばぶし		
		パイナップル							パイナップル			
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					644 Kcal
		ロールパン	X		X		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお		26.6 g
		マカロニグラタン	X		X		だっしふんにゅう チーズ とりにく	マカロニ バター こむぎこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム	ブイヨン しお こしょう		22.8 g
31 金		わかめとコーンのサラダ					わかめ	さとう あぶら	きゅうり キャベツ コーン にんじん	す しょうゆ からし しお		3.1 g
		ひよこまめスープ					ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	ブイヨン しょうゆ しお こしょう		
		りんごゼリー◎						(さとう)	(りんご) (りんごかじゅう)			
		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					706 Kcal
	旭小	ごはん					こめ				24.5 g	
	はっほうさい			X		うすらのたまご ぶたにく	あぶら でんぷん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ にんじん グリルベ-ス	パイタン しょうゆ しお こしょう		22.0 g	
	きのみあえ						アーモンド くるみ さとう	しいたけ	はくさい もやし ほうれんそう	しょうゆ		1.9 g
	おちゃのはマフィン	X	X	X		たまご ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう) あずき	バター (こむぎこ) さとう	ちゃ	(しお)			

○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。