

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)									こめ			24.3 g
		おやこどん(く)			X					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	19.7 g
		キャベツとわかめのおひたし								しらす わかめ		しいたけ	さばぶし	2.8 g
		ひじきのいために								ひじき あぶらあげ	さとう あぶら	キャベツ	しょうゆ	
8 水		かしわもち◎								(あずき)	(じょうしんこ)	(さとう)		
		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 ヨートンク		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	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	す しょうゆ しお	2.3 g
9 木		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		
		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 アーモンドパウダー	こまつな はくさい もやし	しょうゆ	2.7 g
10 金		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	34.4 g
		オレンジ										しょうが しいたけ	さばぶし	22.0 g
		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 ヨートンク		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	キャベツ	しお こしょう	22.0 g
13 月		チキンバーガー(キャベツ)								あぶら	じゃがいも あぶら	にんじん パセリ	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	トマト たまねぎ しめじ	フイヨン しょうゆ コンソメ	
		トマトとレタスのスープ			X				たまご 玉ねぎ じゃがいも			トマト たまねぎ しめじ	フイヨン しょうゆ コンソメ	
		ヨーグルト◎			X				ヨーグルト					
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				625 Kcal
14 火		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	ケチャップ もやし	しょうゆ	17.1 g	
		しずおかやさいのおひたし							かつおぶし			だいごん にんじん ごぼう	さばぶし	2.3 g
		いなかじる							なまあげ みそ	さといも こんにゃく	あぶら	だいごん にんじん ごぼう	さばぶし	
		フルーツゼリー							かんてん	さとう		みかんかん ももかん		
15 水		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 おからパウダー		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		だいごん にんじん ごぼう	さばぶし	
16 木		ブルーベリーゼリー◎							(かんてん)	(さとう)	(ブルーベリー)	(ブルーベリー)	(さとう)	
		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 ヨートンク		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
17 金		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	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				670 Kcal
		グリーンピースごはん								こめ	グリッピース	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
20 月		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	
		ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ		
		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 ヨートンク		しお	30.6 g
20 月		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	こしょう タバスコ	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	フイヨン しょうゆ しお	こしょう	
		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 こまあぶら 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)		緑の食べ物 (体の調子をととのえる)		調味料 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	えび	かに	あか	た	もの	きいろ			た
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	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルベ-ス にんにく	かつやぶ ハヤシライス ソース	209 g		
		アスパラサラダ							さとう あぶら	キャベツ アスパラガス コーン にんじん	キャベツ アスパラガス コーン にんじん	す しお からし	2.3 g		
		ピンスフライ						だいす	さとう あぶら でんぷん	さとう あぶら でんぷん	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	こむぎこ さとう ヨートンク	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◎							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	たまご かます	たまご かます	ワイン しお こしょう	2.9 g	
		かますのアーモンドフライ	X		X			たまご かます	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	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	ホイルクヤベツ									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	パイヨン さけ しょうゆ			
		オレンジ									たまねぎ キャベツ トマト	パイヨン さけ しょうゆ			
		オレンジ									たまねぎ キャベツ トマト	パイヨン さけ しょうゆ			
		オレンジ									たまねぎ キャベツ トマト	パイヨン さけ しょうゆ			
24	金	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						697 Kcal	
		ごはん							こめ					22.9 g	
		カレーコロッケ	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	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	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	パイヨン しょうゆ しお こしょう			
27	月	パイナップル									パイナップル			640 Kcal	
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						30.6 g	
		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	こむぎこ さとう ヨートンク こくとう	こむぎこ さとう ヨートンク こくとう	しお	26.0 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	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	パイヨン しお こしょう	2.6 g		
		ミニサラダ							あぶら さとう	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお			
28	火	たいすとかざかなのアーモンド あえ					だいす にほし	アーモンド さとう あぶら でんぷん	アーモンド さとう あぶら でんぷん	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				
		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						とりにく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	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	1.6 g		
29	水	おひだし					かつおぶし				ほうれんそう キャベツ	しょうゆ			
		なっとう					なっとう				ほうれんそう キャベツ	しょうゆ			
		ニューサマーオレンジ									ニューサマーオレンジ	タレ からし			
		ニューサマーオレンジ									ニューサマーオレンジ	タレ からし			
		ニューサマーオレンジ									ニューサマーオレンジ	タレ からし			
30	木	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	ごま あぶら さとう	はくさい かつやぶ はねぎ にんにく しょうが	パイタン さけ しょうゆ みりん トマト ヤ オリーブ	18.6 g		
		さくらえびいりシューマイ◎	X			X		(たら) (さくらえび) (お好時)	(でんぷん) (さとう) (こむぎこ)	(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	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			
31	金	グレープフルーツ									グレープフルーツ			688 Kcal	
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						27.1 g	
		たけのこすし						しらす	こめ さとう	こめ さとう	たけのこ にんじん いんげん しいたけ	す しょうゆ しお	22.9 g		
		さばのたつたあげ						さば	でんぷん あぶら	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	3.5 g		
		こまあえ						こまあえ	こま さとう	こま さとう	ほうれんそう はくさい	しょうゆ			
31	金	みそしる					とうふ くわわかめ みそ	とうふ くわわかめ みそ	とうふ くわわかめ みそ	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	こむぎこ さとう ヨートンク	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	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	パイヨン しお こしょう	22.8 g		
わかめとコーンのサラダ						わかめ	さとう あぶら	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	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	パイヨン 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)						
31	金	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう						706 Kcal	
		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	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 しいたけ	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	アーモンド くるみ さとう	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			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	バター (こむぎこ) さとう	バター (こむぎこ) さとう	(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。