

令和4年

12月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

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 木		牛乳				X				牛乳				763 Kcal 34.7 g 18.8 g 3.4 g
		あんかけうどん	X							鶏肉 ちくわ	うどん(小麦粉) 砂糖 でん粉	白菜 人参 しめじ 葉ねぎ しいたけ	しょうゆ さば節 酒 みりん	
		さつまいもの天ぷら	X	X						卵	さつまいも 小麦粉 油		しお	
		いろいろ野菜の胡麻和え みかん									砂糖 ごま すりごま	ブロッコリー さやいんげん 人参	しょうゆ	
2 金		牛乳				X				牛乳				711 Kcal 32.8 g 30.6 g 2.8 g
		ロールパン◎	X			X				ロールパン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		チリコンカン								大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ	
		野菜の胡麻ドレッシングサラダ									ごま 油 砂糖	大根 キャベツ きゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩	
		鶏卵のカレー煮 りんご			X					うすらの卵		いんげん りんご	酒 しょうゆ カレー粉	
5 月		牛乳				X				牛乳				896 Kcal 25.9 g 27.8 g 4.1 g
		冬野菜カレー	X							豚肉	米 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ かぶ ブロッコリー 人参 りんご にんにく しょうが	フイヨン カレー粉 ソース しょうゆ 塩 カレー粉	
		ナッツ入り海藻サラダ								ツナ 海藻ミックス	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
		福神漬け◎ グレープゼリー								福神漬け(大根)	きゅうり なす れんこん	しょうが しそ葉 砂糖		
6 火		牛乳				X				牛乳				839 Kcal 34.6 g 35.0 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)		
		かぼちゃのシチュー	X		X					鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリーンピース	フイヨン 塩 しょうゆ	
		わかめとコーンのサラダ								ツナ わかめ	油 砂糖	コーン キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩 からし	
		黒糖くるみ								大豆	くるみ 砂糖 黒砂糖 でん粉 油		塩	
7 水	対島中	牛乳				X				牛乳				762 Kcal 35.3 g 23.0 g 4.2 g
		ご飯								米				
		焼きししゃも								ししゃも干物				
		茎わかめの炒め物								茎わかめ かつお節	ごま ごま油	えのきたけ 根深ねぎ	しょうゆ	
		納豆◎								納豆(大豆)	タレ からし)			
		けんちん汁								豆腐 豚肉	こんにやく 里芋 油	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ	しょうゆ さば節 塩	
	オレンジ										オレンジ			
8 木	南中 特支	牛乳				X				牛乳				781 Kcal 23.9 g 21.5 g 3.4 g
		ご飯								米				
		里芋コロッケ	X	X						鶏肉 卵	里芋 油 パン粉 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	玉ねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	
		白菜ときのこのスープ								ベーコン		白菜 しめじ マッシュルーム エリンギ 人参 しいたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
9 金		牛乳				X				牛乳				748 Kcal 26.5 g 26.4 g 3.2 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)		
		焼きそば	X							豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ グリンピース しょうが しいたけ	ソース 塩 しょうゆ	
		マセドアンサラダ								ハム	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参	酢 塩 しょうゆ からし	
		バイナッブルヨーグルト				X				ヨーグルト		バイン缶 アロエ		
12 月		牛乳				X				牛乳				811 Kcal 35.3 g 23.5 g 3.2 g
		ご飯								米				
		さわらの野菜あんかけ								さわら	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ もやし しめじ 人参 葉ねぎ	しょうゆ さば節 塩 こしょう	
		ごま味噌汁 グレープフルーツ								豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋 ごま すりごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
13 火		牛乳				X				牛乳				813 Kcal 39.9 g 30.0 g 3.7 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)		
		お魚ハンバーグトマトソース	X	X						いか あじ さば 豆腐 卵 味噌	パン粉 油 砂糖	玉ねぎ トマト しょうが	ケチャップ ソース	
		ブロッコリーのサラダ									油 砂糖	ブロッコリー コーン	酢 しょうゆ 塩	
		アートソッパ								大豆 ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ さやいんげん 人参 しょうが	フイヨン 塩 しょうゆ	
14 水		牛乳				X				牛乳				786 Kcal 31.2 g 19.3 g 3.4 g
		桜えびのカレーピラフ				X	X			桜えび	米 バター 油	玉ねぎ グリンピース	しょうゆ 酒 塩 みりん カレー粉	
		ポーク包子◎	X							ポーク包子 (豚肉 キャベツ)	小麦粉 玉ねぎ たけのこ でん粉 パン粉 砂糖	しいたけ ごま油)		
		ミネストローネ								大豆 ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 トマト コーン セロリー パセリ にんにく	フイヨン 塩 しょうゆ	
		ヨーグルト◎				X				ヨーグルト				

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
15 木		牛乳				X				牛乳				795 Kcal
		ご飯									米			33.3 g
		厚焼き卵			X					卵 豆腐	砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリビース	しょうゆ 酒 塩	21.1 g
		磯香和え								のり		キャベツ もやし ほうれん草	しょうゆ	3.7 g
		たぬき汁								生揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう	さば節	
	白桃缶										葉ねぎ 桃缶			
16 金		牛乳				X				牛乳				801 Kcal
		ご飯									米			31.1 g
		豚肉とじゃが芋の南蛮煮								豚肉 味噌	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油	ごぼう 人参	しょうゆ みりん	21.0 g
		アーモンド和え									アーモンド アーモンド	ア-モド ア-ドゥル 砂糖	小松菜 キャベツ もやし	3.3 g
		ほうれん草と豆腐のスープ			X					豆腐 卵 豚肉	でん粉	ほうれん草 人参 しいたけ	さば節 しょうゆ 塩	
	すりおろしりんごゼリー◎								りんごゼリー (りんご りんご果汁 砂糖)		しょうが			
19 月		牛乳				X				牛乳				834 Kcal
		ご飯									米			35.3 g
		鯖のごま焼き								さば 味噌	ごま 砂糖	にんにく	しょうゆ みりん 酒 とうがらし	25.5 g
		カラフルひじき炒め								豚肉 ひじき	春雨 油 砂糖	人参 ビーマン 黄ピーマ キムチ	みりん しょうゆ 塩 こしょう	3.2 g
		精進汁								豆腐	里芋 油	大根 こんにゃく ごぼう 人参 根深ねぎ	しょうゆ さば節 塩	
	みかん										みかん			
20 火		牛乳				X				牛乳				891 Kcal
		わかめご飯								しらす わかめ	米			39.1 g
		いかのさらさ揚げ								いか	でん粉 油		しょうゆ カレー粉	27.1 g
		白菜のお浸し								かつお節		白菜	しょうゆ	4.0 g
		キャベツ豚汁								豚肉 味噌	ごま油	キャベツ 人参 しょうが	さば節	
	チョコ蒸しパン	X		X					牛乳	ケーキ粉 (小麦粉 バター 卵 ココア アーモンド アーモンド)	砂糖 脱脂粉乳)			
21 水		牛乳				X				牛乳				818 Kcal
		ご飯									米			33.6 g
		鶏肉のスパイス揚げ	X							鶏肉	コーン油 小麦粉 小麦粉		しょうゆ こしょう オルガ イカ粉 塩	26.3 g
		キャベツとじゃこの酢醤油和え								じゃこ		キャベツ	しょうゆ 酢	4.2 g
		茎わかめと卵のスープ			X					卵 鶏肉 茎わかめ	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
	いちご										いちご			
22 木		牛乳				X				牛乳				837 Kcal
		ご飯									米			38.2 g
		麻婆豆腐						X		豆腐 豚肉 えび	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ	しょうゆ バイタン みりん おろし酒 トマト	23.5 g
		もやしのナムル								味噌		しょうが にんにく		2.8 g
	マロンプリン				X				豆乳 脱脂粉乳	栗甘露煮 プリンの素 (砂糖)	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢		

- 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。

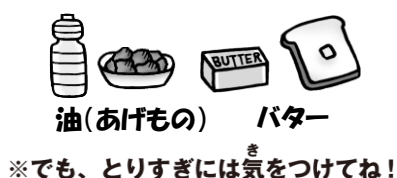
※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。

かぜに負けないための食材

体を強くしよう!(たんぱく質)



体を温めよう!(脂質)



体の抵抗力を高めよう!(ビタミンA・C)

