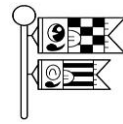


令和元年

5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 (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	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
7 火		牛乳				X				牛乳				771 Kcal
		ご飯									米			28.6 g
		かますのかば焼き								かます	でん粉 油 砂糖		しょうゆ みりん	19.1 g
		静岡野菜のおひたし								かつお節		チゲツイ もやし	しょうゆ	2.9 g
		田舎汁								生揚げ 味噌	里芋 こんにゃく 油	だいこん にんじん ごぼう いんげん	さば節	
8 水		かしわもち◎								(小豆)	(上新粉) (砂糖)			
		牛乳				X				牛乳				897 Kcal
		ハヤシライス(ご飯)									米			27.4 g
		ハヤシライス(具)	X							牛肉	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルピース にんにく	ケチャップ ハヤシソース デミグラスソース しょうゆ 塩	24.8 g 2.9 g
		アスパラサラダ									砂糖 油	キャベツ アスパラガス きゅうり コーン にんじん	酢 塩 からし	
9 木	南中 特支	牛乳				X				牛乳				
		パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン糖 (砂糖) (水あめ)		塩	738 Kcal
		県内産いちごジャム◎											(いちご)	32.3 g
		かますのアーモンドフライ	X	X						卵 かます	パン粉 小麦粉 アーモンド アーモンドオイル		ワイン 塩 こしょう	29.1 g 3.7 g
		ポイルキャベツ								鶏肉 もずく		キャベツ	ソース	
10 金		もずくスープ										たまねぎ キャベツ トマト にんじん えのきたけ	フイヨン 酒 しょうゆ 塩 こしょう	
		オレンジ										オレンジ		
		牛乳				X				牛乳				
		カレーコロッケ	X	X	X					豚肉 脱脂粉乳 卵	パン粉 小麦粉 じゃが芋 油 マッシュポテト	たまねぎ	塩 加-粉 こしょう ソース	877 Kcal 27.9 g 25.2 g 4.0 g
		キャベツときゅうりのおかか和え								かつお節		キャベツ きゅうり	しょうゆ	
13 月		野菜スープ								ベーコン	じゃが芋	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		パイナップル										パイナップル		
		牛乳				X				牛乳				
		親子丼(ご飯)									米			
		親子丼(具)			X					卵 鶏肉	砂糖	たまねぎ グリンピース しいたけ	しょうゆ みりん 酒 さば節	814 Kcal 39.2 g 23.3 g 3.5 g
14 火		キャベツとわかめのおひたし								しらす わかめ		キャベツ	しょうゆ	
		ひじきの炒め煮							ひじき 油揚げ	砂糖 油	にんじん いんげん しいたけ (りんご) (りんご果汁)	しょうゆ		
		りんごゼリー◎									(砂糖)			
		牛乳				X				牛乳				
		タンタンメン(麺)	X								中華麺			
15 水		タンタンメン(スープ)								豚肉 味噌	ごま 油 砂糖	はくさい チゲツイ はねぎ にんにく しょうが	パイタン 酒 しょうゆ みりん トマトソース オリーブオイル	32.2 g 22.8 g 5.0 g
		桜えび入りシューマイ◎	X				X			(たら) (桜えび) (刺身用)	(でん粉) (砂糖) (小麦粉)	(たまねぎ)	(塩)	
		ほうれんそうの中華和え									ごま ごま油 砂糖	はくさい ほうれん草	しょうゆ 酢	
		グレープフルーツ										グレープフルーツ		
		牛乳				X				牛乳				
16 木		たけのご寿司								しらす	米 砂糖	たけのこ にんじん いんげん しいたけ	酢 しょうゆ 塩	839 Kcal 32.8 g 27.1 g 4.6 g
		さばの竜田揚げ								さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	
		胡麻和え									ごま 砂糖	ほうれん草 はくさい	しょうゆ	
		味噌汁								豆腐 茎わかめ 味噌		えのきたけ はねぎ	さば節	
		パイナップル										パイナップル		
17 金		牛乳				X				牛乳				
		パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン糖		塩	832 Kcal
		チリコンカン								大豆 豚肉	油	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ	36.9 g 26.9 g 4.6 g
		こぶきいも									じゃが芋	パセリ	塩	
		キャベツスープ								ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
20 月		マロンプリン				X				豆乳 脱脂粉乳	栗 (砂糖)		(塩)	
		牛乳				X				牛乳				
		グリーンピースご飯									こめ	グリルピース	酒 塩	837 Kcal
		さばコロソ	X	X						卵 さば 味噌	パン粉 でん粉 油 砂糖	たまねぎ しょうが	塩 加-粉	37.1 g 29.9 g 4.5 g
		磯香和え								のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	
北中 3年 対島中 3年		味噌汁								豆腐 わかめ 味噌		なめこ	さば節	
		ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ		
		牛乳				X				牛乳				
		ご飯									米			787 Kcal
	鶏肉と新じゃがの揚げ煮								鶏肉	じゃが芋 油 砂糖	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	しょうゆ 酒	29.1 g 21.1 g 2.0 g	
	おひたし								かつお節	でん粉	ほうれん草 キャベツ	しょうゆ		
	納豆								納豆			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		

※アレルギー対応

日	給食なし	こん だて 献立					あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)		きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)			みどり た もの 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)			ちゅうりょう 調味料		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分		
		小麦	そば	卵	乳	えび かに													
21	火	北中			X		牛乳											855 Kcal	
		対島中	X		X		脱脂粉乳	小麦粉	砂糖	ヨーグルト				塩			28.9 g		
			X		X		チーズ 豚肉	小麦粉	パン粉	じゃが芋	たまねぎ トマト	パセリ	かつお	ソース	塩		28.1 g		
							まぐろ 海藻	油	砂糖		きゅうり キャベツ	にんじん	コーン	酢	しょうゆ	塩		2.9 g	
22	水	北中			X		牛乳											731 Kcal	
		対島中					しらす わかめ	米										32.2 g	
		3年					ししゃも											20.8 g	
							アーモンド和え	アーモンド	アーモンド	砂糖	こまつな	はくさい	もやし	しょうゆ				3.5 g	
23	木	北中			X		牛乳											780 Kcal	
			X		X		脱脂粉乳	小麦粉	砂糖	ヨーグルト				塩				41.8 g	
							鶏肉	砂糖	油	でん粉				しょうゆ	みりん			26.8 g	
							ベーコン	じゃが芋	油		キャベツ			塩	こしょう			4.7 g	
24	金	南中			X		牛乳											892 Kcal	
							うすらの卵	いか	油	でん粉	はくさい	たまねぎ	もやし	パイタン	しょうゆ	塩		30.1 g	
				X			豚肉				たけのこ	にんじん	グリビース	こしょう				26.6 g	
							卵	牛乳 (脱脂粉乳)	バター (小麦粉)	砂糖	はくさい	もやし	ほうれん草	しょうゆ				2.5 g	
27	月	南中			X		牛乳											803 Kcal	
		3年					豆腐 豚肉	味噌	砂糖	油	でん粉	たまねぎ	にんじん	ピーマン	パイタン	しょうゆ	かつお		33.8 g
											しょうが	にんにく		酒	加粉			24.8 g	
											ごま	ごま油	砂糖	もやし	ほうれん草	酢	しょうゆ		3.2 g
28	火	南中			X		牛乳											798 Kcal	
		3年					豆腐	鶏肉	えび	でん粉	油	砂糖	たまねぎ	にんじん	しょうゆ	塩		32.0 g	
				X		X	卵	おから	がー									24.4 g	
						X					ピーナッツ	砂糖	もやし	ほうれん草	にんじん	しょうゆ		3.2 g	
29	水	南中			X		牛乳											831 Kcal	
		3年	X		X		脱脂粉乳	小麦粉	砂糖	ヨーグルト				塩				38.9 g	
			X	X			卵	豚肉	豆腐	パン粉	油	砂糖	たまねぎ		かつお	ソース	塩		31.3 g
							鶏肉						コーン	にんじん	グリビース	塩	こしょう		4.2 g
30	木	南中			X		牛乳											745 Kcal	
		3年				X	えび	ベーコン	ひじき	米	バター	たまねぎ	にんじん	コーン	塩	こしょう	しょうゆ		26.5 g
			X				(きびなご)			(小麦粉)	(ごま)	油							24.6 g
							ハム	じゃが芋	油	砂糖	きゅうり	にんじん		塩	酢	こしょう		3.1 g	
31	金	南中			X		(乳) (練乳)		(砂糖)	(水あめ)	(いちご果汁)								
		3年	X		X		脱脂粉乳	小麦粉	砂糖	ヨーグルト				塩				837 Kcal	
			X		X		豚肉	脱脂粉乳	じゃが芋	バター	小麦粉	たまねぎ	キャベツ	にんじん	パイタン	塩	こしょう		32.3 g
							大豆	にぼし	アーモンド	砂糖	油				酢	塩		3.5 g	

- 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。