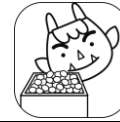


2がつ よていこんだてひょう



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)	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
1 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				713 Kcal
		タンタンメン	X							ふたにく みそ	ちゅうかめん(こむぎこ) ごまあぶら さとう ごま	もやし かつお じゃがいも ねぎ	パイタン さけ トウモロコシ しょうゆ オイスターソース	28.6 g
		さくらえびいりシューマイ◎	X				X			さくらえびいりシューマイ(たまねぎ)	たら さくらえび ふたあぶら	でんぷん ねぎ だいず	ほたて さとう こむぎこ	20.0 g
		くきわかめのおひたし								くきわかめ かつおぶし		キャベツ きゅうり	しょうゆ	3.5 g
	フルーツポンチ									しらたまだんに(もちごめ) さとう	みかんかん バインかん ももかん			
2 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				642 Kcal
		ごはん									こめ			27.3 g
		おやくに			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	19.4 g
		いそかあえ								のり		キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	2.2 g
	しおにくじゃが								ふたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん	さけ しお こしょう		
	せつぶんまめ◎								だいず	あぶら	さやいんげん			
3 金	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				626 Kcal
		ロールパン◎	X		X					ロールパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		25.9 g
		ホワイトシチュー	X		X					ふたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん	パイオン しお こしょう	22.3 g
		だいこんサラダ								じゃこ	あぶら さとう	だいこん キャベツ きゅうり	す しょうゆ しお	2.4 g
	まっちゃんプリン								とうにゅう	プリンのもと(さとう)	まっちゃん			
	くりかんろに													
6 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				664 Kcal
		ごはん									こめ			30.7 g
		やしきしゃも								ししゃもひもの				21.7 g
		きのみあえ									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	2.6 g
	なっとう◎								なっとう(だいず)	タレ からし				
	くたくさんみそしる								ふたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん	さばぶし		
	オレンジ										えのきたけ			
	オレンジ										オレンジ			
7 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				626 Kcal
		しょくパン◎	X		X					しょくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		28.4 g
		チリコンカン								だいず ふたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお	22.6 g
		スパゲッティサラダ	X							ツナ	スパゲッティ さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しお こしょう	2.1 g
	フルーツヨーグルトあえ				X				ヨーグルト	オリーブあぶら	あぶら	みかんかん バインかん ももかん		
8 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				689 Kcal
		じゃこゆかりごはん								じゃこ	こめ		ゆかり	29.4 g
		とうふのまごあげ			X		X			とうふ とりにく えび	でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお	21.3 g
		アーモンドあえ								たまご おからパウダー				2.5 g
	さつまいものみそしる								みそ あぶらあげ	さつまいも	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ		
	みかん										だいこん にんじん ねぶかねぎ	さばぶし		
	みかん										みかん			
9 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				715 Kcal
		ごはん									こめ			29.5 g
		さばのごまやき								さば みそ	ごま さとう	にんにく	さけ みりん とうがらし	25.8 g
		しずおかやさいのおひたし								かつおぶし		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	2.2 g
	しずおかやさいのみそとうにゅうじる								とうふ とうにゅう	さといも ごまあぶら	だいこん はくさい はねぎ	さばぶし		
	けんさんみかんタルト◎	X		X					けんさんみかんタルト(こむぎこ)	ぎゅうにゅう だいず	マーガリン たまご さとう	みかんかじゅう こめこ		
10 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				678 Kcal
		ミルク◎			X					ミルク(さとう コーヒー)				29.0 g
		しょくパン◎	X		X					しょくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		26.6 g
		カップエッグ			X					たまご ふたにく	あぶら	たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース	3.1 g
	わかめとコーンのサラダ								ツナ わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ		
	ベジタブルスープ	X							ウィンナー	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	パイオン しお カレーこ		
	パイナップル											パイナップル		
13 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				687 Kcal
		ごはん									こめ			31.7 g
		とりにくのごまふうみあげ			X					とりにく たまご	あぶら でんぷん ごま		しお こしょう	24.6 g
		ふゆやさいのじゃこあえ								じゃこ		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	2.9 g
	つみれきんぴらみそしる								さば いか みそ	でんぷん ごまあぶら	ごぼう れんこん にんじん	さばぶし しお		
	いちご										たまねぎ ねぶかねぎ しょうが	とうがらし		
	いちご										いちご			
14 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				649 Kcal
		ごはん									こめ			28.6 g
		さわらのアーモンドやき								さわら	アーモンド あぶら さとう	グリンピース	しょうゆ みりん	19.8 g
		さといものそぼろに								とりにく	さといも さとう		しょうゆ	2.7 g
	キムチなべスープ								とうふ ふたにく みそ	はるさめ さとう	キムチ えのきたけ	さばぶし さけ しょうゆ		
	りんご									ごまあぶら	チンゲンサイ			
	りんご										りんご			

日	給食なし	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
15	水	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				685 Kcal
		ごはん								こめ			30.6 g
		だいすとりにくのみそいため							とりにく だいす みそ	あぶら さとう でんぷん	たけのこ ビーマン ねぶかねぎ	しょうゆ	23.2 g
		ゆかりあえ								ごまあぶら	しょうが にんにく	さけ しょうゆ	2.1 g
		けんちんじる							とうふ ぶたにく	さといも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん	ゆかり	
くろさとう								あぶら	はねぎ	さばぶし しょうゆ しお			
くろさとう								くろさとう					
16	木	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				623 Kcal
		ごはん								こめ			29.7 g
		しおさけ							しおさけ	あぶら			15.2 g
		やさいのさっぱりあえ								さとう	キャベツ フロccoli- にんじん	しょうゆ す しお	2.6 g
		ごまみそじる							とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
ももかんづめ									ももかん				
17	金	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				603 Kcal
		ロールパン◎	X		X				ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		25.5 g
		ブルーベリージャム◎							ブルーベリージャム (さとう)	ブルーベリー			21.2 g
		焼きビーフン							ぶたにく	ビーフン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう	2.8 g
		うすらたまごと とりだんごスープ			X				うすらたまご とうふ	でんぷん	ほうれんそう たまねぎ	チンタン しお こしょう	
スイートピーン			X				いんげんまめ ぎゅうにゅう	バター さとう			みりん		
20	月	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				691 Kcal
		カレーライス	X						ぶたにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	パイオン カレールウ	22.9 g
		パリパリかいそうサラダ	X						ツナ かいそうミックス	はるまきのかわ (こむぎこ だいす)	キャベツ きゅうり	す しょうゆ しお	2.4 g
		ヨーグルト◎			X				ヨーグルト	さとう あぶら			
		からし											
21	火	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				630 Kcal
		しょくパン◎	X		X				しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		25.8 g
		さといものコロッケ	X	X	X				ぎゅうにく たまご	さといも マッシュポテト	たまねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース	23.0 g
		ポイルキャベツ							だっしふんにゅう	こむぎこ パンこ あぶら	さとう	しお こしょう	3.4 g
		ふゆやさいとこのこのスープ							とりにく	でんぷん	キャベツ	ソース	
グレープフルーツ									だいこん こまつな しめじ	チンタン しょうゆ しお			
しょうが									えのきたけ にんじん しいたけ	さけ			
しょうが									しょうが	グレープフルーツ			
22	水	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				705 Kcal
		ごはん								こめ			31.9 g
		マーボーとうふ					X		とうふ ぶたにく えび	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ パイタン みりん	19.5 g
		はくさいとわかめのおひたし							じゃこ わかめ		しょうが にんにく	オイスターソース さけ	2.3 g
		りんごとくりのむしパン	X		X				とうにゅう	りんごかん	だっしふんにゅう	しょうゆ	
りんごかん									くりかんろに	だっしふんにゅう	しょうゆ		
24	金	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				709 Kcal
		ごはん								こめ			29.2 g
		かつおとじゃがいもの ごまみそあえ							かつお みそ	じゃがいも さとう あぶら	しょうが	しょうゆ さけ	21.3 g
		しすおかレタスのいそかあえ							のり	でんぷん ごま	レタス ほうれんそう	しょうゆ	2.3 g
		ほうとうじる	X						ぶたにく あぶらあげ	ほうとう (こむぎこ とうにゅう)	かぼちゃ はくさい	さばぶし しょうゆ	
はるみ							みそ		だいこん にんじん しめじ				
ねぶかねぎ しいたけ									はるみ				
27	月	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				681 Kcal
		チキンライス			X				とりにく	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん コーン	ケチャップ しお	30.0 g
		いかとねぎのあげボール							いか	じゃがいも あぶら	マッシュルーム グリンピース	カレーこ こしょう	22.2 g
		くきわかめとたまごのスープ			X				たまご とりにく くきわかめ	でんぷん	はねぎ	しお	3.3 g
		フルーツゼリー							かんてん	さとう	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお	
えのきたけ									みかんかん ももかん	こしょう			
28	火	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				636 Kcal
		きなこあげパン	X		X				ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう	しお	25.7 g
		うすらたまごのしょうゆに			X				きなこ	あぶら さとう			28.3 g
		ミネストローネスープ	X		X				うすらたまご	じゃがいも マカロニ	さいいんげん	さけ しょうゆ	2.1 g
		メロン							だいす ベーコン チーズ	バター	たまねぎ にんじん トマトかん	パイオン しお こしょう	
コーン									にんにく				
メロン													

○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。

※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。