

令和5年

2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 糖質 塩分	
1	水	南中 3年				X				牛乳				ゆかり	852 Kcal
		特設は有								じゃこ	米			しょうゆ 塩	35.9 g
		北中 3年			X			X		豆腐 鶏肉 えび 卵 おからパウダー	でん粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ			25.3 g
		対島中 3年								味噌 油揚げ	アーモンド 砂糖	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ		3.3 g
		特設は有								味噌 油揚げ	さつま芋	大根 人参 根深ねぎ しめじ みかん	さば節		
2	木	南中 3年				X				牛乳					788 Kcal
		特設は有								さば 味噌	米			酒 みりん とうがらし	36.9 g
		北中 3年								かつお節	ごま 砂糖	にんにく			24.5 g
		対島中 3年								豆腐 豆乳 鶏肉	里芋 ごま油	チンゲンサイ もやし	しょうゆ		2.8 g
		特設は有								味噌 大豆		大根 白菜 葉ねぎ 人参	さば節		
3	金	牛乳				X				牛乳					750 Kcal
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)					30.9 g
		里芋のコロッケ	X		X	X				牛肉 卵 脱脂粉乳	里芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 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	27.5 g	
		ポイルキャベツ								鶏肉	でん粉	キャベツ	ソース		4.4 g
		冬野菜ときのこのスープ										大根 小松菜 しめじ えのきたけ 人参 しいたけ しょうが	チンタン しょうゆ 塩 酒		
6	月	牛乳				X				牛乳					846 Kcal
		チキンライス				X				鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリンピース	ケチャップ 塩 カレー粉 こしょう	36.5 g	
		いかとねぎの揚げボール								いか	じゃが芋 油 米粉 でん粉	葉ねぎ	塩	26.3 g	
		里わかめと卵のスープ			X					卵 鶏肉 里わかめ	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜 えのきたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	4.9 g	
		フルーツゼリー								寒天	砂糖	みかん缶 桃缶			
7	火	牛乳				X				牛乳					767 Kcal
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)					32.2 g
		ブルーベリージャム◎								ブルーベリージャム(砂糖)	ブルーベリー)				25.7 g
		焼きビーフン								豚肉	ビーフン 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし グリンピース しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう	3.9 g	
		うずら卵と鶏団子スープ			X					うずら卵 豆腐 鶏肉	でん粉	ほうれん草 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが	チンタン 塩 こしょう		
8	水	牛乳				X				牛乳					911 Kcal
		タンタンメン	X							豚肉 味噌	中華麺(小麦粉) 中華油 さとう ごま	もやし しょうが 白菜 葉ねぎ にんにく しょうが	パイタン 酒 トウモロコシ しょうゆ オイスターソース	36.2 g	
		桜えび入りシューマイ◎	X				X			桜えび入りシューマイ(玉ねぎ たら 豚脂 桜えび)		でん粉 根深ねぎ 大豆粉	ほたて 砂糖 小麦粉)	24.3 g	
		里わかめのおひたし								里わかめ かつお節		キャベツ きゅうり	しょうゆ	4.8 g	
		フルーツポンチ									白玉団子(もち米粉) 砂糖	みかん缶 バイン缶 桃缶			
9	木	牛乳				X				牛乳					864 Kcal
		ご飯								米					39.2 g
		鶏肉のごま風味揚げ			X					鶏肉 卵	油 でん粉 ごま		塩 こしょう	29.5 g	
		冬野菜のじゃこ和え								じゃこ		白菜 ほうれん草	しょうゆ		3.9 g
		つみれきんぴら味噌汁								さば いか 味噌	でん粉 ごま油	ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ 根深ねぎ しょうが	さば節 塩 とうがらし		
10	金	牛乳				X				牛乳					776 Kcal
		きな粉揚げパン	X			X				ロールパン (小麦粉 きな粉)	ショートニング 砂糖 油 砂糖	脱脂粉乳)	塩	30.4 g	
		うずら卵のしょうゆ煮			X					うずら卵		さやいんげん	酒 しょうゆ	33.9 g	
		ミネストローネスープ	X			X				大豆 ベーコン チーズ	じゃが芋 マカロニ バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン セロリー パセリ にんにく	フイヨン 塩 こしょう	2.8 g	
		メロン										メロン			
13	月	牛乳				X				牛乳					873 Kcal
		ご飯								米					31.4 g
		親子煮			X					卵 鶏肉	砂糖	玉ねぎ グリンピース しいたけ	しょうゆ みりん さば節	27.3 g	
		磯香和え								のり		キャベツ ほうれん草 もやし	しょうゆ	2.7 g	
		塩肉じゃが								豚肉	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん	酒 塩 こしょう		
14	火	県産みかんタルト◎	X	X	X					県産みかんタルト(小麦粉 牛乳 大豆 マーガリン 卵 砂糖 みかん果汁 米粉)					871 Kcal
		牛乳				X				牛乳					871 Kcal
		カレーライス	X							豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく	フイヨン カレールウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉	27.8 g	
		バリバリ海藻サラダ	X							ツナ 海藻ミックス	春巻きの皮(小麦粉 大豆) 砂糖 油	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩 からし	26.6 g	
				X				ヨーグルト					3.2 g		

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	水	牛乳				X				牛乳				783 Kcal 36.1 g 17.6 g 3.2 g	
		ご飯									米				
		塩さけ									塩さけ	油			
		野菜のさっぱり和え										砂糖	キャベツ フロccoli 人参		しょうゆ 酢 塩
		ごま味噌汁									豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋 ごま	人参 ごぼう 葉ねぎ		さば節
		桃缶詰め											桃缶		
17	金	南中 1・2年				X				牛乳				773 Kcal 34.9 g 27.7 g 2.7 g	
		特支 北中	食パン◎	X		X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		対島中	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		
		スバゲッティサラダ	X							ツナ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		
		フルーツヨーグルト和え				X				ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 桃缶			
20	月	牛乳				X				牛乳				810 Kcal 34.9 g 23.3 g 3.5 g	
		ご飯									米				
		さわらのアーモンド焼き								さわら	アーモンド 油 砂糖		しょうゆ みりん		
		里芋のそぼろ煮								鶏肉	里芋 砂糖	グリーンピース	しょうゆ		
		キムチ鍋スープ								豆腐 豚肉 味噌	春雨 砂糖 ごま油	キムチ えのきたけ チンゲンサイ	さば節 酒 しょうゆ		
		りんご											りんご		
21	火	牛乳				X				牛乳				770 Kcal 31.5 g 27.0 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)			
		ホワイトシチュー	X		X					豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム パセリ	フイヨン 塩 こしょう		
		大根サラダ								じゃこ	油 砂糖	大根 キャベツ きゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩		
		抹茶プリン								豆乳	プリンの素 (砂糖)	抹茶			
22	水	牛乳				X				牛乳				909 Kcal 36.9 g 25.5 g 2.9 g	
		ご飯									米				
		かつおとじゃが芋の ごま味噌和え								かつお 味噌	じゃが芋 砂糖 油 でん粉 ごま	しょうが	しょうゆ 酒		
		静岡レタスの磯香和え								のり		レタス ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ		
		ほうとう汁	X							豚肉 油揚げ 味噌	ほうとう(小麦粉 豆乳)	かぼちゃ 白菜 大根 人参 しめじ 根深ねぎ しいたけ	さば節 しょうゆ		
		はるみ											はるみ		
24	金	牛乳				X				牛乳				885 Kcal 39.7 g 23.2 g 3.0 g	
		ご飯									米				
		マーボー豆腐					X			豆腐 豚肉 えび 味噌	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース 酒		
		白菜とわかめのおひたし								じゃこ わかめ		白菜	しょうゆ		
27	月	牛乳				X				牛乳				821 Kcal 36.7 g 25.4 g 3.3 g	
		ご飯									米				
		焼ししゃも								ししゃもひもの					
		木の実和え									アーモンド くるみ 砂糖	白菜 もやし ほうれん草	しょうゆ		
		納豆◎								納豆 (大豆)	タレ からし)				
		具だくさん味噌汁								豚肉 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参 えのきたけ	さば節		
28	火	牛乳				X				牛乳				811 Kcal 35.2 g 32.0 g 4.1 g	
		ミルク◎								ミルク(砂糖 コーヒー)					
		食パン◎	X		X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		カップエッグ			X					卵 豚肉	油	玉ねぎ 人参	ケチャップ ソース 塩 こしょう		
		わかめとコーンのサラダ								ツナ わかめ	油 砂糖	コーン きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩 からし		
		ベジタブルスープ	X							ウィンナー	じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ	フイヨン 塩 カレー粉 こしょう		
パイナップル											パイナップル				

○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な品目について、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/>)にも掲載しておりますのでご覧ください。(小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。